



Prof. dr. Zong-Xiang Zhu

dr. Zhi-Gui Qiao

EXERCIIII MERIDIANE „3-1-2”

TRĂIEȘTE O SUTĂ DE ANI SĂNĂTOS



Prof. dr. Zong-Xiang Zhu
dr. Zhi-Gui Qiao

Exerciții meridiane „3-1-2”
Trăiește o sută de ani sănătos

Miercurea Ciuc
2004

Publicația Centrului de Cercetare
de Acupunctură Meridian din Pekin
Academia Științifică din China
Pekin 1997

Tradus de: Bodó Csilla

Lectorizat de: Dr. Guzrány Ferenc

Dreptul de editare în România
Aparține d-lui Dr. Guzrány Ferenc

530141 Miercurea Ciuc
str. Brașovului nr 43/2
Tel./Fax: 0266-372.186

ISBN: 973-0-03764-7

Pe coperta din spate:
În dreapta: Prof. dr. Zong-Xiang Zhu
În centru: dr. Eőry Ajándok
În stânga: Dr. Guzrány Ferenc

Tipărit la tipografia
Tipographic din Miercurea Ciuc
<http://www.tipographic.ro>

Prefață

„Faceți parte din grupul de persoane care are de obiectat ceva împotriva sistemului sanitar actual, unde bolnavii sunt înregistrați pe baza unor numere de ordine și diagnostice? Poate nu vă puteți exprima în legătură cu toate acestea, dar credeți că tratarea bolnavilor nu este completă.

În adâncul inimii știți care este cauza bolii dumneavoastră și care ar fi leacul, dar mintea vă împiedică întotdeauna să căutați și să urmați acest lucru. Aceasta nu este altceva decât o cunoaștere adâncă, intuitivă care se poate găsi în fiecare om.

Sistemul nostru sanitar are la bază în primul rând medicina tradițională, care consideră corpul bolnav o colecție de piese de schimb, care pot fi reparate sau schimbate. Metodele de diagnostică din prezent sunt foarte vaste și foarte dezvoltate din punct de vedere tehnic, dar examinează numai suprafața omului, adică corpul. Omul ca un individ (o unitate independentă) – care în afară de corp are suflet și spirit, și în adâncul inimii știe, de ce este bolnav și cum poate fi vindecat – încă nu își are locul pe care-l merită în rândul opiniei publice.

Cauzele bolilor sunt din ce în ce mai clare datorită examinărilor bazate în primul rând pe puncte de vedere obiective. Deja în spatele bolilor nu se află numai pedepsele divinităților, un ritual magic sau tabuuri. În paralel cu acest lucru răspunderea pentru menținerea sănătății a ajuns în mâna medicului. Ei au devenit „divinități albe”, care au preluat puterea în ceea ce privește viața omului, astfel au puterea de a prelungi viața, de a învia morți și la cerință au putere asupra fecundării. Ideologia și știința conform căroră corpul material are legătura cu dimensiunile spirituale ale omului, cu sufletul și spiritul – și cu celelalte părți ale Universului, a ajuns pe planul doi din ce în ce mai mult.

Tratarea simptomelor bolnavului oferă corpului bolnav mai degrabă un tratament superficial. În ciuda acestui fapt cei mai mulți așteaptă de la medicul lor ca acesta să împiedice sentimentele omenești cele mai adânci, cum ar fi frica, în special frica de moarte și sentimentele ca singurătatea, neputința și slăbiciunea. Și dacă cineva totuși se îmbolnăvește, mintea acestuia reacționează printr-o renunțare de grad înalt. Experiența vieții care stă la baza bolii devine neimportantă, o lăsăm la o parte și ne delimităm de ea. Astfel, stocăm experiențele nedorite în subconștient, care de acolo funcționează în continuare ca luptători subterani. Chiar dacă nu

suntem conștienți de aceste experiențe, de sentimentele provocate de ele, totuși ele influențează starea generală a omului.

Totuși nu putem lăsa deoparte faptul că medicina tradițională a avut și are multe laturi pozitive. Datorită anatomiei, prin cunoașterea organismului uman și a organelor, unele boli, de ex. apendicita, care în trecut era o boală mortală, în prezent nu mai este un pericol pentru om. Și toată lumea, care a avut deja o durere de dinte, știe cât de bun este tratamentul dentistului.

În zilele noastre din ce în ce mai mulți solicită o mai mare înțelegere din partea medicului. Este posibil ca un medic de familie să cunoască familia pacientului lui de mai mult timp și implicit cunoaște istoria familiei, structura ei.

Se subînțelege aici și faptul că oamenii – în special bolnavii și muribunzii – au nevoie de mai multă atenție și de o îngrijire pornită din suflet. Ei doresc să exprime sentimente și experiențe neexprimate demult.

Tratamentul curativ al omului funcționează astfel. În contrast cu medicina tradițională presupune că sufletul, corpul și spiritul sunt în legătură strânsă între ele și nu pot fi separate, iar sentimentele neexprimate se pot manifesta prin boli. Bolile sunt considerate o șansă, prin care soarta noastră poate fi dirijată într-o direcție pozitivă. Această teorie are mai multe variante de vindecare pe baze tradiționale, cum ar fi ayurveda, medicina chineză tradițională (TCM), sau yoga cunoscută din mișcarea culturală asiatică cu un trecut de mii de ani, Tai Chi, care între timp s-a răspândit și în cultura europeană. Prin aceste doctrine înțelegem relația dintre corp, suflet și spirit care nu poate fi separată, care ajută la relaxarea corpului și la liniștea sufletului.” Dr. Barbara G Tilmann – Doris Iding

Eu m-am vindecat de diagnosticul pus greșit de medicina din Occident, de epilepsia cu criză tip grand mal, considerată netratabilă, după 22 de ani, cu ajutorul Medicinii Chineze Tradiționale. Consider că am obținut acest rezultat datorită intuiției mele, a cunoașterii de sine. Cred, că omul se poate vindeca pe sine, deoarece noi oamenii nu suntem ceea ce părem a fi, ceea ce se vede. Suntem mult mai mult decât identificările, cu care credem că suntem egali.

„O femeie se afla în comă. Dintr-odată a simțit de parcă se află în rai, în fața scaunului judecătorului. „Tu cine ești?” – a întrebat o voce. „Sunt soția primarului” – a răspuns femeia. „Nu te-am întrebat a cui soție ești, te-am întrebat Cine ești?” – „Sunt mamă a patru copii.” Nu te-am întrebat a cui mamă ești, te-am întrebat „Cine ești?” „Sunt profesoară.” „Nu te-am

întrebat cu ce te ocupi, te-am întrebat Cine ești?”, și a continuat așa. Orice a răspuns femeia răspunsul nu era cel bun. La întrebarea „Cine ești”, „Sunt o femeie creștină.” „Nu m-am interesat care este religia ta, te-am întrebat Cine ești?” „Eu sunt persoana care s-a dus în fiecare zi la biserică și i-a ajutat pe cei săraci și pe cei nevoiași.” „Nu te-am întrebat ce faci, te-am întrebat cine ești?”

„Evident femeia nu a trecut testul, pentru că a fost trimisă înapoi pe pământ. S-a însănătoșit și a hotărât că va afla cine este ea de fapt.” Dr. Barbara G Tilmann – Doris Iding

„Noi suntem părțile luminoase din sursa de lumină. Conștiința și energia împreună cu părți luminoase, cu spirit, cu divinități – da la plural! – și egale cu voi.” Ramtha

Nici Iisus nu ne-a învățat altceva:

„Nu este scris în legile voastre: Eu am zis: sunteți divinități?”

(Ioan 10;34, Referire la Cartea psalmilor.)

„Dar ei nu aud și nu înțeleg acest lucru, pentru că sunt în întuneric; toate puterile pământului se clatină. Chiar dacă am spus: „Sunteți considerați divinități și sunteți toți fiii Celui de sus.” (Cartea psalmilor, 82, 5, 6.)

Când tatăl își duce fiul său lunatic în fața lui Iisus, pentru a-l vindeca, el spune următoarele:

„Națiune necredincioasă și depravată” cât trebuie să mai stau cu voi? Cât să vă mai suport?” (Matei: 17,17.)

„Dacă veți avea o credință cât sămânța de muștar și spuneți muntelui: de aici du-te acolo” – muntele se va duce și nimic nu va fi imposibil pentru voi.” (Matei: 17,20.)

La data de 25 august 2004, sub conducerea dr-lui Eöry Ajándok biofizician, medic, șeful clinicii de Medicina chineză tradițională, președintele Fundației „Sănătate, Siguranță”, ne-am dus în Pekin cu un mic grup de medici, la șeful Centrului de cercetare de acupunctură meridian din Pekin al Academiei științifice din China, Prof. Dr. Zong-Xiang Zhu.

Profesor Zhu, împreună cu colegii lui, după 25 ani de cercetare, prin trei metode biofizice moderne, obiective ne-a dovedit, înlăturând orice îndoială, existența celor 14 meridiane, și astfel medicina chineză a căpătat o bază științifică demonstrată întregii lumi (acupunctura, presopunctura, masajul. Qi-gong, etc.). Sub îndrumarea domnului profesor Zhu, în cadrul cursului Exerciții de Meridian „3-1-2” Internaționale V., am studiat propriul

nostru sistem meridian, am învățat și am realizat rolul fiziologic al meridianelor numiți stăpâni ai vieții și ai morții de către chinezi.

Profesorul Zhu a întocmit Exercițiile Meridiane „3-1-2”, pe baza unor cercetări științifice în urmă cu 7 ani. Această metodă foarte simplă este ușor de învățat, poate fi făcută oriunde și se extinde atât în China cât și în celelalte țări ale lumii foarte repede, cu rezultate pozitive prezentate de bolnavii vindecați în cadrul conferinței.

Mi s-a părut uimitor faptul că domnul profesor ne-a făcut cunoscute rezultatele de vindecare datorită Exercițiilor Meridiane „3-1-2” în cazul vindecării diabetului, a bolii de sclerosis multiplex, a arteriosclerozei coronară cardiacă, respectiv în prevenirea hemoragiei cerebrale și a infarctului.

Datorită exercițiilor efectuate regulat omul devine energetic, tânăr.

Exercițiile Meridiane ating și activează în total 260 „puncte” (găuri) de acupunctură pe mâini, pe abdomen și pe picioare.

Dacă doriți să vă alăturați „Taberei Sănătoșilor la 100 de Ani” organizați Cluburi „3-1-2” și noi vă învățăm cu drag metodele, la care vi se dă îndrumare teoretică și practică excelentă prin cartea domnului profesor Zhu.

Aș dori să se îmbolnăvească și să moară înainte de timp cât mai puțini în viitor în regiunea noastră, cu ajutorul cunoașterii și practicării Exercițiilor Meridiane „3-1-2”.

10 septembrie 2004

Dr. Guzrány Ferenc

Medic chinez

Marș

„3-1-2” Nu te delăsa!

Ocupă-te de soarta ta.

Astfel îți poți lungi viața.

Îți poți vindeca boala.

Hai, dă-o mai departe!

Hai! Hai!

Dă-o mai departe pe această minune cu dragoste.

Trăiește o sută de ani! Trăiește o sută de ani!

Să ne fie de bine!”

Introducere

Din partea lui Bing-Kui Lu, președintele Universității de medicină chineză tradițională, fost președinte al Biroului de Medicină Chineză Tradițională al Ministerului de Sănătate Publică al Republicii Populare Chineze

Teoriile clasice de metode terapeutice din chineza tradițională veche consideră corpul uman (inclusiv „cele cinci organe interne și cele șase organe cavitare”, „cele patru membre și sutele de oase”, „ochii, urechile, nasul și gura” respectiv „dinții și unghiile”) o unitate organică, care se află în relație foarte strânsă cu natura. Sistemul meridian, ca un sistem de rețea de informații, domină energia vitală (*Qi* sau *Chi*) și fluxul sanguin, respectiv regularizarea activității biologice a corpului. Se găsesc mai multe metode în terapia chineză tradițională, de ex. „determinarea tratamentului bazat pe deosebirea semnelor și a simptoamelor”, „tratament cu ajutorul meridianelor”, „folosirea acupunctului de-a lungul meridianului în tratamentul de acupunctură și moxibustie, respectiv în terapia de masaj”, „circumferința mică și mare al Raiului în *Qigong* Daoyin (tehnica de echilibrare condusă de *Qigong*)” etc. Toate aceste tehnici au la bază meridianele, și urmează ca bază generală echilibrul meridian pentru vindecarea bolilor și a menținerii acestui echilibru meridian cu scopul păstrării sănătății. După părerea mea sistemul meridian este sistemul principal al corpului și este în strânsă legătură cu funcția cerebrală, cum ar fi gândirea, ideile etc. Chiar mai mult, sistemul meridian este o legătură între Rai, Pământ și Omenire.²

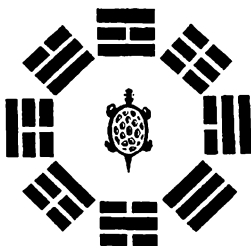
În urmă cu aproximativ de 2500 ani strămoșii chinezi au descoperit în corpul uman meridianele. În zilele noastre știința modernă și tehnologia se află în epoca automatizării și a informației. Este sarcina noastră sfântă iscodirea secretului meridianelor cu ajutorul inteligenței și al înțelepciunii noastre prin unele metode biofizice și biologice dezvoltate.

¹ Noțiunea celor „cinci organe interne și șase organe cavitare” este noțiunea de bază a medicinei chineze tradiționale.

² Noțiunea Rai, Pământ și Omenire este folosită în filozofia chineză (în special în taoism), în medicină etc., ca cele trei elemente de bază ale universului.

Începând cu fondarea Republicii Populare Chineze în 1949 mai mulți specialiști și cercetători s-au dedicat, atât acasă cât și în străinătate cercetării simptoamelor de percepție și caracteristicilor biofizice a meridianelor. Au obținut rezultate excelente. Grupul de cercetare Meridian, Institutul biofizic, Academia Științifică chineză și Centrul de cercetare de acupunctură meridian din Pekin sub îndrumarea profesorului Zong-Xiang Zhu au lucrat împreună mai mulți cercetători din mai multe domenii. După o muncă grea care a durat aproape 20 de ani, au confirmat prin trei metode biofizice diferite atlasul clasic științific al celor 14 meridiane de acupunctură, și au dovedit existența reală a meridianelor cu ajutorul morfologiei și al metodelor terapiei acupuncturii-meridian de cercetare. În ultima perioadă profesorul Zhu a examinat mai multe metode moderne și vechi diferite de menținerea sănătății și a dezvoltat programul de exercițiu meridian de acupunctură „3-1-2”. Programul combină masajul acupunctelor (presopunctura), pe *Qigong* și exercițiul corpului. Convingerea lui coincide cu definiția dată în urmă cu 2000 de ani de *Huangdi Neijing*, (*Yellow Emperor's Canon of Internal Medicine*) (notă în josul paginii nr. 3.). Adică meridianele au funcții, care „pun în mișcare sângele și energia vitală (*Qi*), echilibrează pe Yin și Yang” și au un rol în „decizia asupra chestiunii vitale și moarte, respectiv în tratamentul mai multor boli de 100”. Sistemul meridian are un rol important în învierea energiei vitale (*Qi*) și a circulației sângelui, reglementează activitățile corpului.

Sunt sigur că trebuie să continuăm cercetările și experiențele legate de meridiane prin coordonările largi ale diferitelor ramuri științifice. Deci prin cercetarea mecanismului și a esenței meridianelor, se pot cunoaște treptat secretele existenței umane. Cred, că dacă cineva face exercițiile meridiane în fiecare zi conștient, acest lucru ar fi în avantajul dezvoltării sănătății și ar face posibilă o existență sănătoasă până la 100 de ani. Sigur că va veni și data la care omenirea își poate verifica viața proprie în viitor.



Exerciții Meridian pentru menținerea sănătății și pentru a favoriza viața lungă

Credem, că punctele principale de a menține starea de sănătate se află în efectul teoriei meridiene (de acupunctură) și al exercițiilor meridiene, care încă nu au fost date publicității. Sistemul meridian este de fapt un sistem de a păstra sănătatea care se află în organismul uman. Este păcat, că și în prezent sunt mulți care nu cunosc acest sistem.

Oare există într-adevăr acest sistem? Care sunt funcțiile de bază și bazele materiale ale acestui sistem? Acest lucru încă mai este o temă de discuții de medicină în occident și a medicinei moderne.

Răspunsul este existența unui sistem de verificare generală, de reglare și de echilibrare a corpului uman. Acest sistem de fapt este *sistemul meridian*. Toate bolile care apar sunt din cauza pierderii stăpânirii asupra controlului meridian(elor)ului, în timp ce vindecarea apare datorită refacerii funcțiilor meridiene. În prezent oamenii cunosc acupunctura, moxibustia (stimularea punctelor de acupunctură cu niște preparate din plante medicinale care ard, prin folosirea plantei pelin [*Artemisia vulgaris*] – menționi ale traducătorului) și *Qigong-ul*, dar se știu foarte puține lucruri despre *meridiane*. De ce? Pentru că meridianul nu poate fi sesizat ușor și de aceea oamenii îl observă foarte rar. Meridianul este de fapt cel mai important factor, care are efect asupra echilibrului corpului uman.

Ce este de fapt programul exercițiilor meridiene „3-1-2”?

În primul rând să masăm cele trei puncte de acupunctură („3”), punctele *Hegu* (LI 4), *Neiguan* (PC 6) și *Zusanli* (ST 36) zilnic de două ori, câte cinci – ~~dici~~ minute. Japonezii numesc „acupresură” masajul punctelor de acupunctură. Acupresura stimulează meridianele și menține în formă bună organele de importanță vitală. În al doilea rând să facem un exercițiu *Qigong* de bază („1”), adică o respirație din abdomen. În timpul exercițiului să ne concentrăm numai la abdomen, la nimic altceva. În fiecare zi să respirăm de două ori de câte cinci – ~~cinci~~ minute aproximativ de patru-cinci ori pe minut, folosind abdomenul. Scopul respirației din abdomen este stimularea celor nouă meridiane

Se spune că menținerea stării de sănătate și viața lungă sunt secretul cel mai bine păstrat al civilizației chineze din antichitate. Prin această carte pot afla acest secret și cititorii care au un mediu cultural diferit sau o concepție diferită. Conform unor legende bine cunoscute în China, este de ajuns la orice persoană folosirea unui anumit „elixir de nemurire” pentru ca persoana respectivă să nu îmbătrânească niciodată. Singura cale, care asigură pe cineva, să trăiască sănătos până ajunge la o vârstă înaintată, este efectuarea a câtorva exerciții meridiane / de gimnastică regulat, programul de exerciții meridian „3-1-2”.



Ce este meridianul?

Meridianul este ceva care nu poate fi văzut și nici atins. Nu poate fi separat de corpul uman. Deosebit de nervi și de vasele sangvine, meridianele nu pot fi izolate anatomic. Cum putem găsi o metodă obiectivă, cu care putem măsura pe meridianele? Sistemul meridian are vreo legătură sau este același cu sistemul nervos, sistemul circulației sângelui și sistemul imunitar din medicina din Occident? Profesorul Zhu s-a găsit față în față cu aceste întrebări în fiecare zi.

Oricum, încă este un mister cum au descoperit strămoșii chinezi meridianele, cum au formulat teoria meridian, cum au dezvoltat metoda de acupunctură și de moxibustie, cum au reușit să graveze punctele de meridian și de acupunctură pe „*Figura din bronz*”. Oricum ar fi fost, rezultatele strămoșilor chinezi au obținut admirația și respectul oamenilor. Terapia de acupunctură și de moxibustie din China în Coreea a ajuns în 600 d. Hr. și de acolo s-a răspândit în Japonia, în Asia de Sud-est și Asia centrală, apoi în Europa în secolul al XVII-lea. Terapiile de acupunctură și de moxibustie sunt acceptate în prezent și sunt folosite din ce în ce mai multe țări ca un tratament important al „medicinii alternative”.

Medicina chineză tradițională are la bază concepția organismului corpului uman, adică examinarea părților diferite, care formează o unitate organică, unde sistemul meridian are un rol important. Însă medicina din Occident are la bază în primul rând anatomia morfologică, în al doilea rând tehnicile de diagnostică care se dezvoltă rapid, chirurgia și terapiile bio (chimice).

Istoria ne conduce în antichitate. În urmă cu aproximativ 2500 de ani strămoșii chinezi au fost cei care au descoperit prima dată meridianele în corpul uman, și au descris meridianul (*Jing Lou*) și sistemul meridian în cartea intitulată *Yellow Emperor's Canon of Internal Medicine (Huangdi Neijing)*³, care de acum înainte va apărea ca și Canon of Internal Medicine (ilustrația nr. 1 pe coperta cărții).

Întregul studiu din carte stă la baza teoriei meridiene. Este incontestabil faptul că *Canon of Internal Medicine* este enciclopedia medicinei chineze tradiționale. Credem, că aceasta va fi enciclopedia medicinei în întreaga lume pe viitor, oamenii vor găsi metode de vindecare în această carte.

Canon of Internal Medicine vorbește nu numai despre fenomenele și mecanismele de fiziologie, patologie, și psihologie, dar și despre astronomie, geografie, mediul natural și social, și legătura lor cu corpul uman. Știm foarte puține lucruri despre cartea intitulată *Canon of Internal Medicine*. Ceea ce ne interesează mult este prezentarea detaliată a teoriei meridiene, care de fapt este tema cea mai importantă a cărții.

Cuvântul englez *Meridian* își are originea în limba latină. Este un termen tehnic folosit des în domeniul astronomic și geografic și acum este folosit și pentru traducerea *Jing Luo* (canale principale și laterale), este un termen al medicinei chineze tradiționale. Este definit de un dicționar englez contemporan după cum urmează: „Meridianul în tratamentul de acupunctură este cărarea de sub piele, unde se consideră că circulă energia, și de-a lungul căreia se află locurile de acupunctură”.⁴ Poate de aceea în mai multe locuri sub cuvântul „*meridian*” se înțelege „*meridianul de acupunctură*”. Sistemul meridian nu stă numai la baza acupuncturii și a moxibustiei dar și a medicinei chineze tradiționale în întregime.

Conform *Chapter of Meridians of Canon of Internal Medicine* sistemul meridian regularizează toate funcțiile corpului. Sistemul meridian are un rol important în „decizia asupra chestiunii vitale și moarte, respectiv în tratamentul mai multor boli de 100”. Adică de sistemul meridian nu depinde numai viața, ci și cauza bolilor și tratamentul lor își au sursa în funcțiile sistemului meridian. De aceea sistemul meridian este cel mai important sistem din corpul uman.

În *Chapter of Meridians* sistemul meridian este prezentat anatomic ca sistemul de rețea al corpului uman. Meridianele traversează corpul de la viscere până la suprafața pielii, incluzând toate țesuturile și organele.

3 Huangdi Neijing: se spune că această carte a păstrat de secole discuția care a avut loc între Huangdi (împăratul galben) și miniștrii lui, Ji Bo, Lei Gong despre medicină, acesta este „*Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*” (Medicină internă clasică a împăratului galben). Are optsprezece volume și 162 capitole. Cartea este de fapt un rezumat cuprinzător sau o colecție a teoriilor de bază ale medicinei, ale exercițiilor și ale experiențelor din epoca de primăvară și de toamnă a dinastiei Zhou (770-476 î. de Hr.), epoca statelor care se aflau în război (475-221 î. de Hr.), epoca dinastiei Qin (221-207 î. de Hr.) și epoca dinastiei Han (206 î. de Hr. – 220 d. Hr.). Conform evidențelor cartea a fost scrisă în epoca statelor care se aflau în război, apoi ulterior a fost corectată și modificată de mai multe ori.

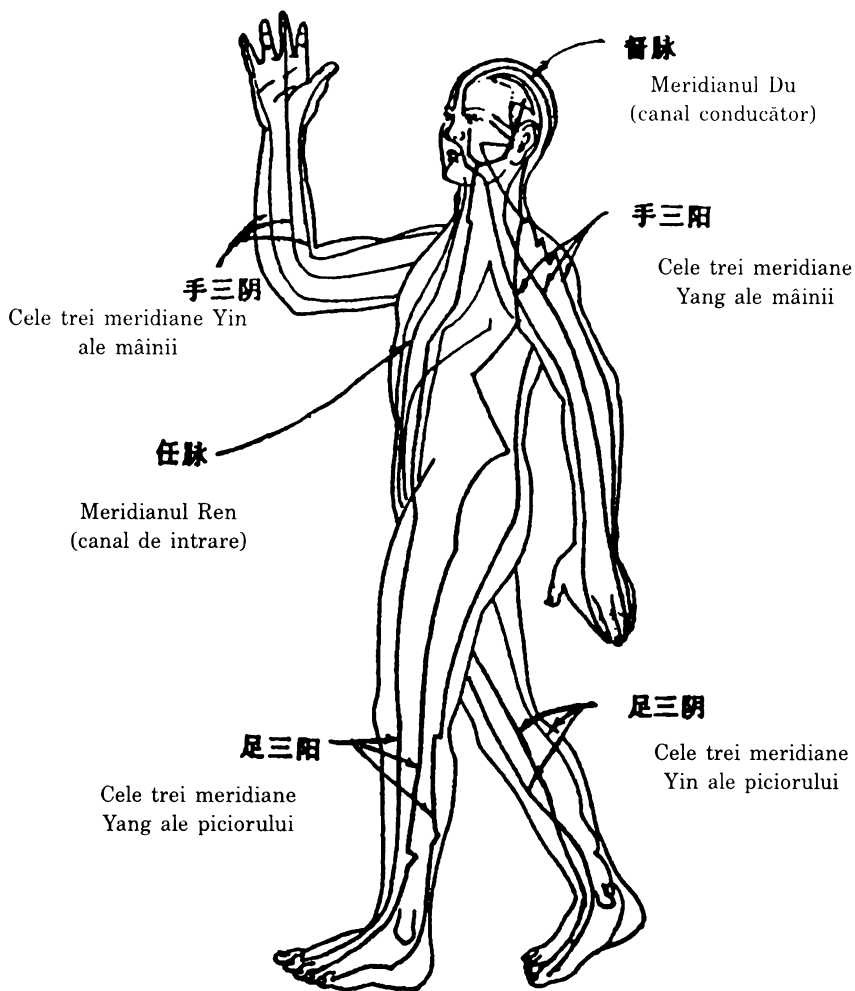
4 *The Illustrated Contemporary Dictionary, Encyclopedic Edition*, J. G. Ferguson Publishing Co., 1978, Chicago, Illinois.

De fapt există patrusprezece meridiane: 12 perechi de canale (principale) de meridian (*Jing*) și două conducte de meridian (*Mai*). Liniile centrale din față și din spate ale capului și ale corpului sunt locurile, unde se găsesc cele două conducte de meridian (*Mai*), *Ren* (conducta de intrare) și *Du* (cea de conducere). Palma membrelor superioare (partea de îndoire) se numește „*partea centrală*”, aici se găsesc cele trei meridiane Yin⁵ ale mâinii, meridianele plămânilor, ale inimii și ale membranei pericardice; partea din spate (de întindere) este numită partea laterală, unde se găsesc cele trei meridiane Yang⁶ ale mâinii, meridianele intestinului subțire, ale intestinului gros și meridianul Sanjiao⁷ (*Triple energizer* = care dă energie triplă). Partea membrelor inferioare care se află spre partea mirositoare a corpului este numită „*partea dinspre centru*”, unde se găsesc meridianele Yin ale picioarelor (meridianele splinei, ale rinichiului și ale ficatului); iar meridianele Yang ale picioarelor (meridianele stomacului, ale vezicii biliare și ale vezicii (urinare) se găsesc pe „*partea laterală*” și pe „*partea din spate*”. Meridianele Ren (conducta de intrare) și Du (cea de conducere) sunt competente în definirea meridianelor (de canale) bilaterale trei-trei Yin și Yang (ilustrația nr. 2). Chiar mai mult, pe lângă meridianele (de conducte) Ren și Du cele 12 perechi de meridian (canalul principal) se găsesc de-a lungul axei de simetrie în dreapta și în stânga în două părți simetrice. Astfel numărul total al liniilor meridiane este 26 (două linii de vas sangvin plus 12 perechi de canale centrale) în 14 meridiane. Din aceste ramuri pornesc mai multe meridiane (*Jing* și *Mai*, canale principale și conducte), acestea se numesc colaterali (*Luo*). Meridianele și colateralii formează o rețea, numită sistem meridian și colateral, sau numai sistem meridian.

5 Yin este noțiunea filozofiei, medicinei etc. chineze. Yin este elementul feminin sau negativ în natură.

6 Yang este noțiunea filozofiei, medicinei etc. chineze. Yang este elementul masculin sau pozitiv în natură. Opusul lui Yang este Yin.

7 Sanjiao este unul dintre cele șase organe cavitare în teoria medicinei chineze tradiționale, este numit și cel care dă energie triplă (gaura de trei viscere care cuprinde organele interne).

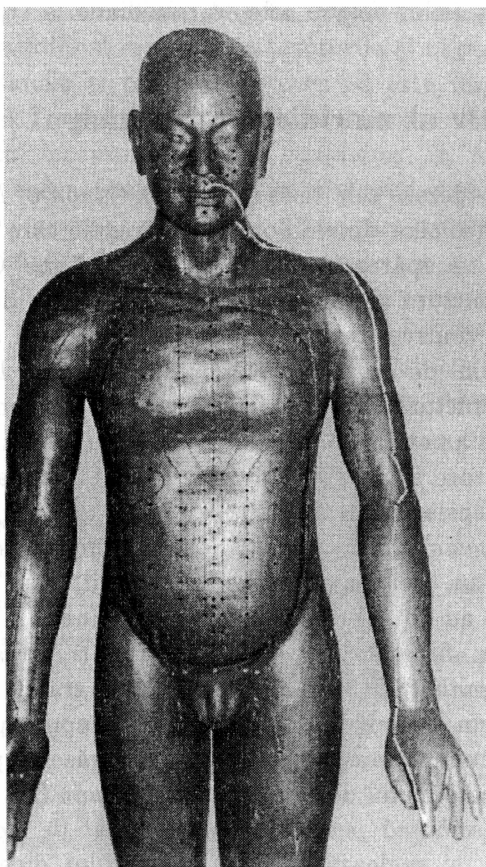


Ilustrația nr. 2. Ramificarea celor 14 meridiane

În sistemul meridian circulă energia vitală (*Qi* sau *Chi*) și sângele, pentru a asigura funcționarea normală a tuturor sistemelor biologice ale corpului uman și ale tuturor organelor. Toate cele 14 meridiane au un rol important în regularizarea și verificarea corpului în întregime. Dintre cele 14 meridiane meridianul *Ren* (canalul de intrare), respectiv meridianul *Du* (canalul de conducere) domină meridianele *Yin* și *Yang* din tot corpul. Cele 12 perechi de meridiane (canale principale) împart

corpul în 12 părți. Fiecare parte aparține meridianului propriu, adică celor 12 perechi de meridiane aparține fiecăruia câte un organ. Aceste 12 organe sunt: cele cinci organe interne (*inima, ficatul, plămânul, rinichiul și splina*), cele trei organe cavitare (*stomacul, intestinul subțire, intestinul gros, vezica biliară, vezica urinară, Sanjiao*) și membrana pericardică.

Trebuie să menționăm faptul, că în medicina chineză tradițională prezentarea părților corpului uman nu este întotdeauna identică cu anatomia modernă, totodată definiția sângelui în medicina chineză tradițională are un sens mai larg, ca cea din occident.



Ilustrația nr. 3. Figură din bronz, făcută în 1027, (Dinastia Song), de Wang Wei-Yi pentru terapia de acupunctură și moxibuție

Wei-Yi Wang (987-1067) era un medic renumit care se ocupa cu tratamente de acupunctură în timpul *Dinastiei Song de nord* (960-1127), și care în 1027 a gravat meridianele prezentate în cartea intitulată *Canon of Internal Medicine* pe o statuie din bronz care reprezintă un corp uman. Această statuie a devenit primul model folosit în scopuri educaționale, pentru cercetări științifice și pentru tratament clinic în știința meridian de acupunctură (ilustrația nr. 3). Acest model nu prezintă numai cele 14 meridianele gravate, dar și cele 354 puncte de acupunctură care se găsesc pe meridianele. Timp de 1200-1500 ani, în perioada dintre *Era Statelor care se aflau în luptă* (475-221 î. d. Hr.) și *Era Dinastiei Song de nord* medicii chinezi și generațiile următoare au păstrat cunoștințele lor despre cele 14 meridianele.

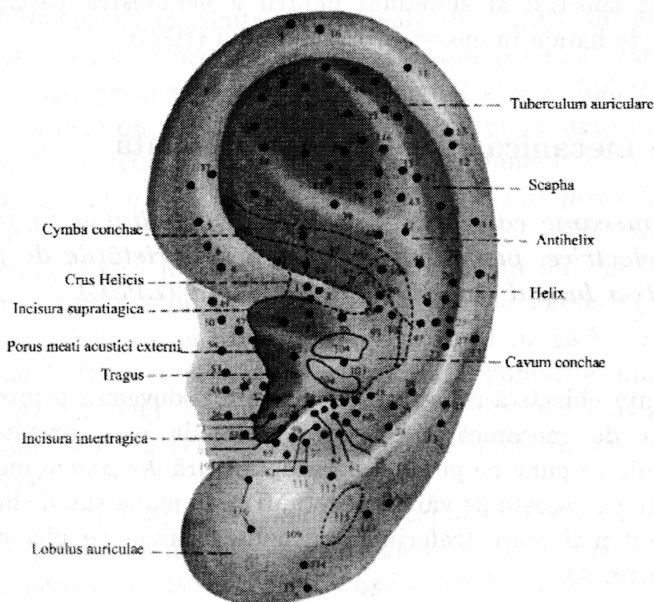
Efectul curativ al meridianului principal

Luând în considerare cele scrise în cartea *Canon of Internal Medicine* și experiențele medicilor dinastiilor orice neregulă care apare pe oricare parte a corpului va apărea inevitabil și în meridianele. Oamenii folosesc terapia de acupunctură și moxibustie pentru a calma durerea și a trata bolile. Pentru a vindeca, tratamentul de acupunctură și moxibustia se face la punct(ele)ul de acupunctură de pe meridianele. De aceea teoriile terapiei de acupunctură și de moxibustie depind de funcțiile sistemului meridian. Cu tratamentul de acupunctură al punctului de acupunctură *Zusanli* (ST 36) care se găsește pe gambă se pot calma durerile sau se poate trata dispepsia. Cu tratamentul de acupunctură al punctului de acupunctură *Neiguan* (PC 6) se pot diminua simptomele bolnavilor de infarct și care au probleme cu bătăile inimii, sau a simptomelor persoanelor care au dureri de cap (de ex. în avion).

De ce poate fi tratată dispepsia prin tratarea punctului de acupunctură *Zusanli* (ST 36)? De ce poate fi tratat bolnavul care a suferit infarct prin tratamentul punctului de acupunctură *Neiguan* (PC 6). Punctul de acupunctură *Zusanli* (ST 36) se găsește pe *meridianul de stomac*, în timp ce punctul de acupunctură *Neiguan* (PC 6) se găsește pe *meridianul de membrană pericardică*. *meridianul de stomac* este direct legat de stomac, și reglează funcțiile sistemului digestiv. Meridianul *Neiguan* (PC 6) de *membrană pericardică* parcurge linia de la punctul de acupunctură până la inimă și reglează funcțiile sistemului

cardiovascular. Fiecare punct de acupunctură este plasat pe un meridian. Stimularea unui punct de acupunctură va activa meridianul, unde se găsește punctul. Meridianul activat întărește energia vitală (*Qi*) și *sângele*, și reglează funcționarea organului potrivit sau a sistemului fiziologic pentru a învinge boala. Adică, rolul meridianelor este *de a pune în circulație sângele și energia vitală (Qi)*, să echilibreze pe Yin și pe Yang, și să obțină nivelul normal al funcțiilor hiper și hipo ale corpului.

Efectul de vindecare al meridianelor poate fi folosit nu numai prin tratament de acupunctură sau de moxibustie, dar și prin tratament cu medicamente. Medicamentele se dizolvă în sistemul meridian prin energia vitală (*Qi*) și *circulația sângelui*. Când medicamentul ajunge la meridian(ele)ul modificat cronic și la țesuturile și organele legate de el, va activa meridianele și poate regla ceea ce este important și poate echilibra Yin-ul și Yang-ul pentru a obține vindecare. Acesta este efectul „*tratamentului cu medicamente prin meridiane*” în medicina chineză tradițională. De aceea putem spune că sistemul meridian are putere asupra „*deciziei asupra chestiunii vitale și moarte, respectiv în tratamentul mai multor boli de 100*”.



Punctele de acupunctură la ureche

Certificarea științifică a celor 14 meridiane de acupunctură

Teoriile de bază ale medicinei occidentale și chineze diferă: medicina occidentală nu acceptă sistemul meridian, în timp ce medicina chineză tradițională urmează exerciții clinice cu succes bazate pe teoria meridian. Problema este dacă existența meridianelor poate fi dovedită prin cercetări științifice moderne. Elaborarea soluției în ceea ce privește această problemă se află în stadiul inițial. Dar aceasta poate prezenta meridianele de acupunctură sub o înfățișare nouă.

Sunt mai multe metode de a dovedi existența meridianelor. Cercetătorii din țară și din străinătate au efectuat mai multe experiențe. Grupul de cercetători al domnului profesor Zhu a folosit cele trei metode biofizice prezentate în cele ce urmează, pentru a dovedi existența obiectivă a meridianelor:

un test mecanic care măsoară hipersensibilitatea în timpul stimulării electrice, pentru a demonstra proprietățile de percepere latente de-a lungul canalului de meridian (LPSC);

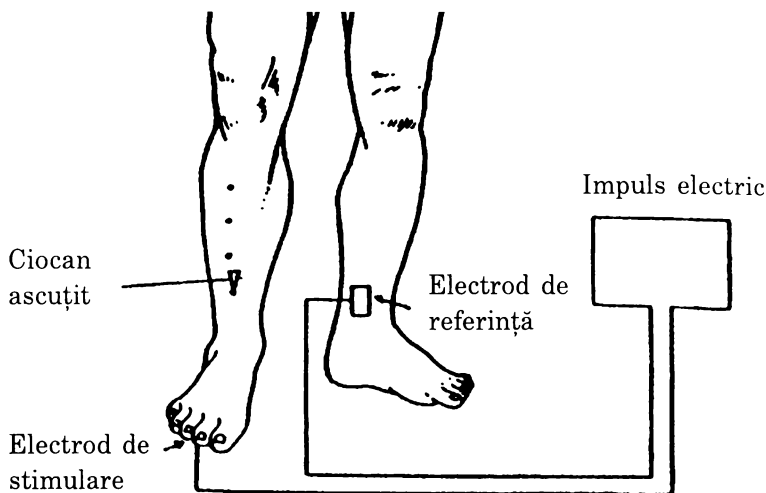
măsurarea de impedanță electronică pentru a demonstra proprietățile de impedanță scăzută a meridianului (LIP);

un test spectral al sunetului pentru a demonstra particularitățile sunetului de bătaie intensivă a meridianului (HPS).

Metoda mecanică și electrică combinată

Un test mecanic care măsoară hipersensibilitatea în timpul stimulării electrice, pentru a demonstra proprietățile de percepere latente de-a lungul canalului de meridian (LPSC).

Existența obiectivă a meridianelor poate fi dovedită printr-o metodă combinată de mecanică și electrică. Metoda este următoarea: un electrod mic se pune pe punctul de acupunctură *Jingxue* al meridianului clasic (care se găsește pe vârful degetului de la mână sau de la picioare), un electrod mai mare (referință) se pune oriunde pe piciorul celălalt (ilustrația nr. 4).



Ilustrația nr. 4. Metoda combinată de mecanică și electronică pentru a testa proprietățile de percepere latentă de-a lungul canalului de meridian (LPSC)

Îndată ce pulsația electrică este pornită cu ajutorul unui curent slab, subiectul (bolnavul) va simți o amorteală în punctul de acupunctură *Jingxue*. Apoi cu un ciocan ascutit se bate ușor pielea de câteva ori de-a lungul liniei perpendiculare cu meridianul clasic. Îndată ce vârful ciocanului atinge un punct pe meridian, bolnavul va simți amorteală și încordare în punctul atins, respectiv de la punctul de acupunctură *Jingxue* în sus și în jos. Acesta este numit de *perceperea latentă de-a lungul canalului de meridian* (LPSC), care este una dintre particularitățile cele mai importante ale meridianului. Astfel am găsit unul dintre punctele hipersensibile ale liniei de bătaie ușoară. Dacă batem ușor celălalt nivel perpendicular cu meridian, găsim un alt punct hipersensibil. De aici rezultă faptul că seria punctelor hipersensibile poate fi cartografiată. Legând toate punctele hipersensibile găsim linia hipersensibilității, în armonie cu una dintre liniile de meridian de pe atlasul clasic.

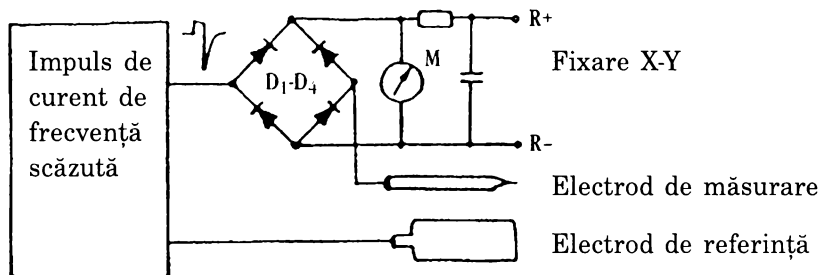
Cu alte cuvinte: prin combinația de stimulare electronică și palpare ușoară se poate dovedi existența meridianului de la hipersensibilitate, sau de la perceperea latentă de-a lungul canalului de meridian (LPSC). Aceasta este prima metodă în ceea ce privește cartografierea existenței meridianului în corpul uman, și este valabil pentru 98% din populație.

Metoda electrică de bio-impedanță

O măsurare de impedanță electronică pentru a demonstra proprietățile de impedanță scăzută a meridianului (LIP)

Existența meridianului poate fi dovedită printr-o metodă de măsurare bio-impedanță electronică. Grupul de cercetători al profesorului Zhu a putut cartografia meridianele cu ajutorul unui instrument care măsoară rezistența electronică cu impuls de curent de frecvență scăzută (ilustrația nr. 5).

Metoda este următoarea: avem doi electrozi, unul este electrodul de măsurare și celălalt este electrodul de referință. Electrodul de referință este ținut în mână de către pacientul testat, iar electrodul de măsurare este ținut de persoana care face testul – trecând de-a lungul liniei perpendiculare cu meridianul. La locul unde electrodul de măsurare se va încrucișa cu meridianul, acolo instrumentul va semnaliza o sinusoidală în caz de scădere bruscă a rezistenței. Astfel putem găsi punctele cu rezistență scăzută. În cazul în care efectuăm mișcarea electrodului de măsurare pe nivele diferite perpendiculare cu meridianul, se poate schița o linie cu rezistență scăzută (LIP).⁸ Această linie coincide cu atlasul meridian clasic și este aproape identică cu linia hipersensibilității.



Ilustrația nr. 5. O metodă de măsurare bio-impedanță electronică pentru a testa particularitățile de impedanță scăzută a meridianului (LIP)

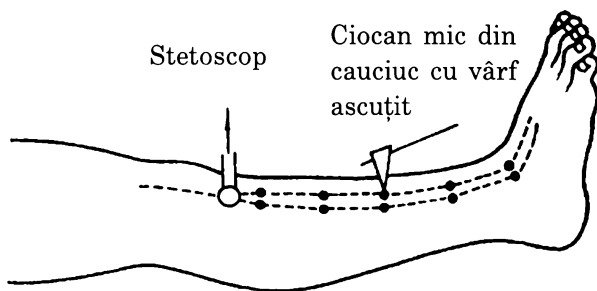
⁸ Trebuie să menționăm faptul că în cazul măsurării de impedanță în cazul pielii (capacitate de conductanță/rezistență), dacă încordarea de excitație folosită este foarte ridicată atunci poate apărea un mecanism de pătrundere dielectrică. Punctele de acupunctură/meridiane au o capacitate de conductanță mai ridicată (adică impedanță mai scăzută), DC- potențial și hipersensibilitate mai ridicat (a simți pe piele o oscilație electrică) și un efect asupra pielii mai intens. Dar există mai multe probleme la care încă nu se cunoaște răspunsul și se necesită cercetări mai ample.

Test acustic pentru a dovedi existența meridianelor

Un test spectral al sunetului pentru a demonstra particularitățile sunetului de bătaie intensivă a meridianului (HPS)

Existența reală a meridianelor poate fi dovedită prin instrumentele unei metode acustice. Liniile de meridian se pot găsi cu ajutorul unui stetoscop și al unui ciocan mic din cauciuc cu vârf ascuțit. Metoda este următoarea: se bate ușor gamba cu ciocanul mic în direcția perpendiculară cu meridianul clasic (ilustrația nr. 6). Bătaia să fie foarte relaxată și egală. Se pune stetoscopul aproape de linia bătăii și se ascultă. Când ciocanul atinge linia de meridian, o să se audă un sunet mai intens. Acesta este sunetul de bătaie intensivă a meridianului (HPS). Dacă batem ușor și alte nivele perpendiculare cu meridian, vom găsi linia HPS. Linia coincide din nou cu meridianul din atlasul strămoșilor și se armonizează perfect atât liniei de hipersensibilitate, cât și liniei de rezistență scăzută.

Aceasta înseamnă că datorită celor trei metode prezentate mai sus găsim trei serii diferite de puncte, meridianul de experiență. Aceste meridiane de experiență nu sunt mai groase de 1 mm și locul lor nu diferă de împrejurări, adică meridianele se găsesc în același loc de-a lungul întregii vieți a omului. De aceea dacă găsim liniile de meridian o dată, ele pot fi folosite de mai multe ori. Experiențele noastre efectuate prin cele trei metode biofizice au avut un rezultat surprinzător. Cu ajutorul acestor metode s-a găsit o ramură de *meridian* a abdomenului la gambă. Nici un atlas meridian nu a prezentat acest lucru până acum.



Ilustrația nr. 6 Metodă acustică pentru a testa particularitățile sunetului de bătaie intensă a meridianului (HPS)

Referindu-ne la ilustrația nr. 7, ramura se alătură meridianului principal la punctul care se găsește cu aproximativ trei *csun*⁹ sub genunchi. Acest punct este locul punctului *Zusanli* (ST 36) cunoscut ca punctul vieții lungi. Meridianul de abdomen al părții superioare a corpului omenesc se găsește începând de la față până la sfârcurile sânilor apoi deodată își continuă drumul în zig-zag până la linia de mijloc a toracelui, și direct în jos. Aceasta a fost arătată de experimente efectuate și coincide cu atlasul strămoșilor (ilustrația nr. 8). Chiar mai mult, celelalte trei meridiane ale toracelui (*meridianul splinei, rinichi și Ren*), care au fost stabilite prin metodele noastre de experimentare, sunt identice cu liniile de pe *Figura de bronz* (ilustrația nr. 9). Încă mai este un mister cum au reușit chinezii strămoși să stabilească aceste meridiane atât de precis în urmă cu 1 - 2 mii de ani, cum au reușit să vindece bolnavi cu ajutorul teoriei de meridian. Tratamentul meridian de acupunctură este fără îndoială una dintre primele invenții și descoperiri chineze.

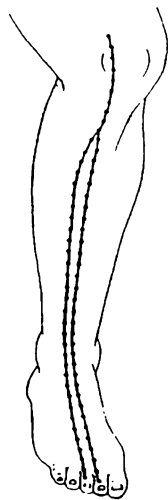
Cele trei metode biofizice dovedesc existența reală a celor 14 meridiane, astfel confirmând bazele științifice ale meridianelor. Experimente ulterioare au arătat că cele trei particularități biofizice ale meridianului au un fond morfologic, adică sistemul meridian este un sistem cibernetic stereo - structural al omului, un sistem complicat, cu mai multe nivele, cu mai multe funcții, cu mai multe forme. În contradicție cu presupunerile anterioare nu aparține nici sistemului circulator al sângelui, și nici sistemului nervos.

9 *Csun* este o unitate de măsură de lungime specială a medicinei chineze și este adeseori folosit în cadrul tratamentelor de acupunctură și moxabuștie. În această carte *csun* este folosit pentru a determina punctele (de acupunctură), în mod tradițional cu ajutorul degetului. Această este o metodă prin care punctele sunt determinate prin lungimea sau lățimea degetului bolnavului:

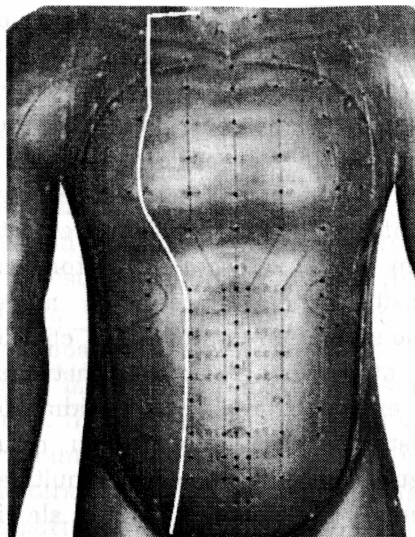
I. Măsurarea cu ajutorul degetului mijlociu: când degetul mic este îndoit, diferența dintre radius și cele două falange este un *csun*;

II. Măsurare cu ajutorul degetului mare: lățimea între articulațiile dintre falangele degetului mare este 1 *csun*;

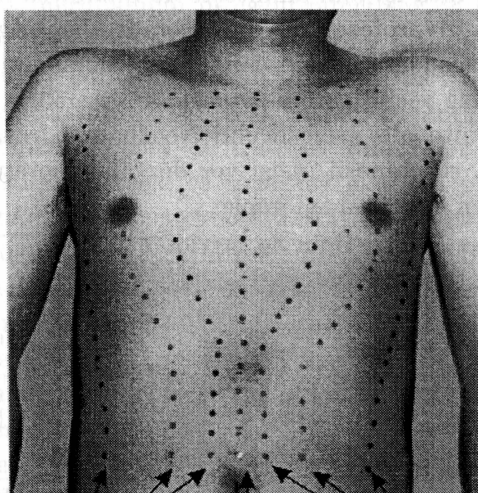
III Măsurare cu ajutorul celor patru degete: când cele patru degete (degetul arătător, cel mijlociu, inelar și cel mic) sunt strâns unul lângă altul, lățimea este de 3 *csun* la fosa între falangele degetului mijloc.



Ilustrația nr. 7
Meridianul de abdomen
care se găsește la
gambă, comparând
linia de meridian
experimentală (linie
continuă) cu cea clasică
(linia de puncte)



Ilustrația nr. 8. Cele trei linii meridian de abdomen care se găsesc pe partea superioară a Figurii de bronz (verde)

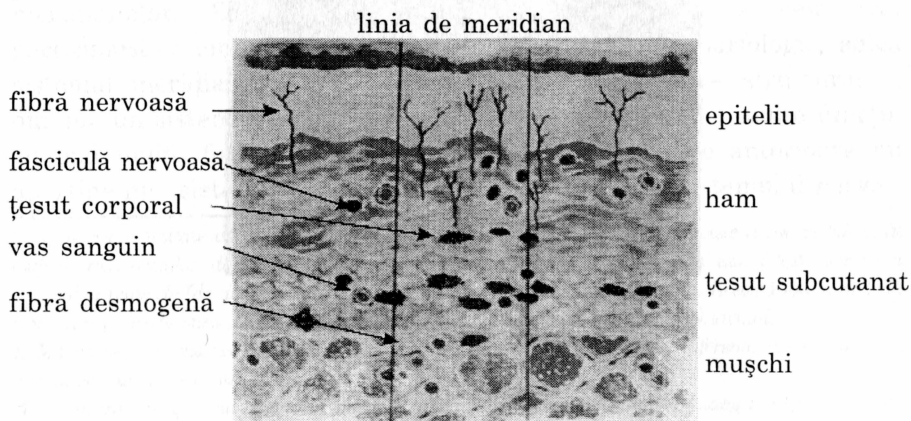


Meridianul de intrare
 Meridianul de rinichi
 meridianul de stomac
 Meridianul de splină

Ilustrația nr. 9. Liniile de meridian experimentale de pe torace (meridianele Ren, rinichi, stomac și de splină)

Ilustrația nr. 10 este un desen schițat despre modelul morfologic al meridianului. Reiese că sub profilul transversal de 1 mm al meridianului se găsește un strat cornos mai subțire, care are ca rezultat o impedanță electrică mai scăzută, respectiv mai multe fibre nervoase, mai multe fascicule nervoase și țesuturi corporale mai dense, ceea ce poate avea legătura cu hipersensibilitatea. Și fasciculul desmogen are o structură specială sub linie conform ilustrației nr. 10, care poate fi sursa sunetului de bătaie intensă. În ultimii zece ani cercetătorii mai multor instituții din lume au folosit tehnologia cea mai modernă în domeniul electricității, al acusticii, al opticii, al chimiei radiologice, al termodinamicii, al atomicii, al electromagnetismului și al chimiei, pentru a dovedi existența reală a meridianelor. Au reușit să îmbogățească cunoștințele deja existente cu rezultate excepționale, realizând o bază sigură pentru a efectua mai multe experimente în ceea ce privește mecanismele și elementele de bază ale sistemului meridian. Este în plină desfășurare un proiect important al cărui esență este circulația energiei vitale (*Qi*) și a *sângelui* pe meridiane.

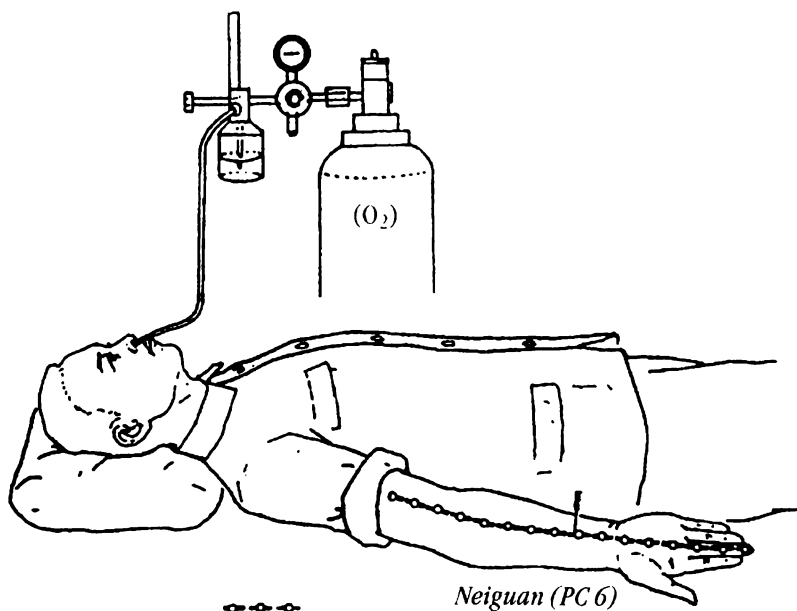
Profesorul Zhu încă își mai amintește de întâlnirea lui cu dr. Joseph Needham, renumitul profesor al Universității Cambridge din Regatele Unite (un expert academic foarte cunoscut în domeniul istoriei științei și al tehnicii chineze vechi) care a avut loc în octombrie 1987 în Anglia, când primele cuvinte ale profesorului Needham adresate lui au fost: „Odată am prezis, că chinezii înșiși vor dezvălui secretul meridianelor, și acest lucru acum chiar s-a întâmplat...”



Ilustrația nr. 10. Desenul schițat despre modelul morfologic al meridianului

Terapia meridian de acupunctură (EMAT)

Care este importanța practică a existenței reale a meridianelor? Răspunsul se găsește în cartea intitulată *Canon of Internal Medicine*, scrisă în urmă cu 2000. Sistemul meridian are un rol important în „decizia asupra cheștiunii vitale și moarte, respectiv în tratamentul mai mult de o sută de boli”. În primul rând în „decizia asupra cheștiunii vitale și moarte” se vede că sistemul meridian verifică funcționarea corpului în totalitate. Dacă am învăța cum să antrenăm și să menținem sănătoase meridianele noastre, am putea lucra mai eficient, am avea o viață mai sănătoasă și mai lungă. Vom vorbi despre acest lucru mai detaliat în următoarele. În al doilea rând în „tratamentul mai mult de o sută de boli”. Dintre numeroasele invenții și descoperiri ale medicinei chineze tradiționale terapiile de acupunctură și de moxibustie sunt probabil cele mai importante și unice. Sunt folosite pentru prevenirea și tratarea diferitelor boli, în ginecologie, oftalmologie, otologie etc. Terapia de acupunctură este folosită în prezent bazându-se pe dovedirea existenței reale a meridianului în cazul punctelor de acupunctură care se găsesc pe meridianul cu o lățime de 1 mm. Această nouă terapie de acupunctură este cunoscută sub denumirea *terapia meridian experimentală de acupunctură (EMAT)*. Într-un cuvânt, linia de meridian măsurată experimental ajută la tratarea diferitelor boli și ajută la menținerea sănătății. În cele ce urmează o să vă prezentăm terapia meridian experimentală de acupunctură (EMAT), pentru a ilustra efectul meridianelor (ilustrația nr. 11). Profesorul Jin-Kai Hao, conducătorul *Instituției de Acupunctură și Moxibustie Yan'an* care se găsește în provincia Shaanxi a folosit EMAT în tratarea a mai mult de 100 pacienți cu prosopoplegie parțială. Acești bolnavi nu-și puteau deschide gura și fața lor era asimetrică. Primul pas în tratamentul nostru este determinarea meridianului cu o lățime de 1 mm, apoi folosirea tratamentului de acupunctură pe oricare punct al liniei de meridian, de ex. pe punctul *Zusanli* (ST 36). Tratamentul de acupunctură se face o dată pe zi. Un mic ac de acupunctură poate să facă minuni cu EMAT. Din acest exemplu rezultă că sunt asemănări și diferențe între EMAT și terapia de acupunctură tradițională. În ambele cazuri se folosesc punctele de-a lungul meridianului, dar EMAT folosește acupunctura cu un singur ac la oricare punct al meridianului bun cu o lățime de 1 mm (nu trebuie să fie un acupunct clasic). Comparând EMAT cu terapia de



Meridian experimental cu
o lățime de 1 mm

*Ilustrația nr. 11. Terapia meridian experimentală de acupunctură
(EMAT)*

acupunctură tradițională EMAT este mult mai simplu, mai eficient și mai sigur. Analizarea și îndeosebi starea bolnavului determină folosirea oxigenului.

Un alt exemplu este profesorul Jing-Run Chen¹⁰, un matematician foarte cunoscut și proeminent, care are boala Parkinson din 1984. Nu a putut avea grijă de sine. Prima dată profesorul Chen a folosit medicamente din Occident, starea lui s-a îmbunătățit, dar tot nu a putut lucra. Boala Parkinson a fost considerată mai mulți ani de eminenții medicinei occidentale, o boală incurabilă.

Profesorul Chen a auzit de terapia meridian experimentală de acupunctură (EMAT) în toamna anului 1988 la o conferință și a cerut să o încerce la el. În ceea ce privește acest caz profesorul Zhu a lucrat împreună cu profesorul Jin-Kai Hao, iar tratamentul a avut rezultate

¹⁰ Profesorul Chen, Jin-Run este cunoscut pentru teoria Chen creată de el: oricare număr par destul de mare poate fi dat ca suma unui număr prim sau a maximum două numere primi.

minunate. După primul tratament EMAT, numai după un tratament de 30 de minute, profesorul Chen a fost surprins de faptul că a putut coborî scările cu ajutorul soției și să-l conducă pe medic, a reușit să stea jos și să se culce fără ajutor, acestea sunt lucruri, pe care nu le-a putut face până atunci. După o săptămână, adică după trei tratamente, deja a reușit să coboare scările singur și să-l întâmpine pe profesorul Hao. După un tratament de o lună, respectiv cu ajutorul exercițiilor de meridian „3-1-2” a fost din nou satisfăcut și s-a întors la locul de muncă pe care l-a avut anterior.

Esența EMAT-lui este folosirea acului de acupunctură pe punctul care se găsește pe linia de meridian. Cu alte cuvinte: cheia EMAT se găsește în determinarea liniilor experimentale de meridian cu o lățime de 1 mm. Aceasta este aceeași cu principiul medicinei chineze tradiționale, cu „*este mai bine să te retragi de la acupunct, decât de la linia de (meridian)*” în terapia de acupunctură și de moxibustie clasică. Când este determinat meridianul experimental cu o lățime de 1 mm, tratamentul efectuat pe punctul care se află pe linie de fapt va stimula și va activa pe meridian. Astfel EMAT va crește efectul de vindecare în cazul unor boli, care au fost considerate incurabile. Conform celor de mai sus nu numai terapia de acupunctură, dar și medicina chineză tradițională și tratamentul cu plante medicinale au la bază teoria de meridian.

Determinarea științifică a meridianelor și dovedirea lor nu numai că poate crește efectul de vindecare al tratamentului de acupunctură și de moxibustie, dar poate dezvolta și da avânt medicinei chineze tradiționale.

中國針灸
最佳時間治療學

Exerciții de meridian în cadrul gimnasticii și exercițiul Qigong

În afară de terapia de acupunctură unde se mai folosesc meridianele? Meridianele nu au efecte numai în terapia de acupunctură dar îmbunătățesc și calitatea vieții de fiecare zi. La începutul cărții v-am prezentat programul de exerciții de meridian „3-1-2”, o metodă pentru menținerea sănătății oamenilor și pentru viața lungă. Programul „3-1-2” se bazează pe teoria de meridian. Acest program însumează experiențele seculare obținute de omenire în menținerea vieții lungi și a sănătății.

Cei mai mulți știu că gimnastica este foarte importantă pentru menținerea sănătății și pentru a avea o viață lungă. Este adevărat că „*viața ține de gimnastică și de exerciții fizice*”. Gimnastica ajută la funcționarea metabolismului, îmbunătățește menținerea stării de sănătate, îmbunătățește circulația sângelui, pune în mișcare sistemul nervos, mușchii și previne bolile. Oamenii care fac exerciții fizice sau sport au numărul pulsurilor mai mic. De aceea miocardul lor are mai mult timp pentru a se odihni. Conform unei statistici durata vitală medie a acestor oameni este mai lungă cu 7,2 ani. Inima lor poate ajunge să pompeze 80-100 ml, în timp ce în cazul celorlalți aceasta este de numai 60-70 ml pe bătaie de inimă. Noi credem că acest lucru se datorează meridianelor, deoarece gimnastica prin cale mecanică și termică întotdeauna activează sistemul meridian (ilustrația nr. 2). În consecință plimbarea, alergarea, dansul, aerobicul, gimnastica ritmică, jocurile cu mingea și artele marțiale chineze Gongfu, Wushu¹¹, Taijiquan (sau Tai Chi, o formă a boxului din umbră chinez tradițional)¹², Qigong sau orice alt exercițiu fizic poate activa meridianelor oamenilor. Meridianele activate în schimb reglează organele de importanță vitală și „întrețin” sufletul, mențin sănătatea corpului.

Putem mișca sau antrena meridianele noastre fără exerciții fizice intense? Răspunsul este: da. Una dintre aceste metode este *Qigong*. Sunt foarte puține mișcări legate de *Qigong*. *Qigong* antrenează în primul rând mintea, pornind de la creier antrenează toate cele 14 meridiane (prin gândire sau alte activități mintale). Mai multe stiluri ale *Qigong* necesită respirație cu ajutorul abdomenului din partea persoanei care efectuează exercițiul, folosind tehnica de respirație adâncă. Cu ajutorul respirației adânci expirăm bioxidul de carbon (CO₂), și respirăm aerul proaspăt cu mai mult efect. Acest lucru este foarte bun

pentru corp, deoarece se consideră că mai multe țesuturi bolnave sunt alimentate cu oxigen la un nivel mai scăzut.

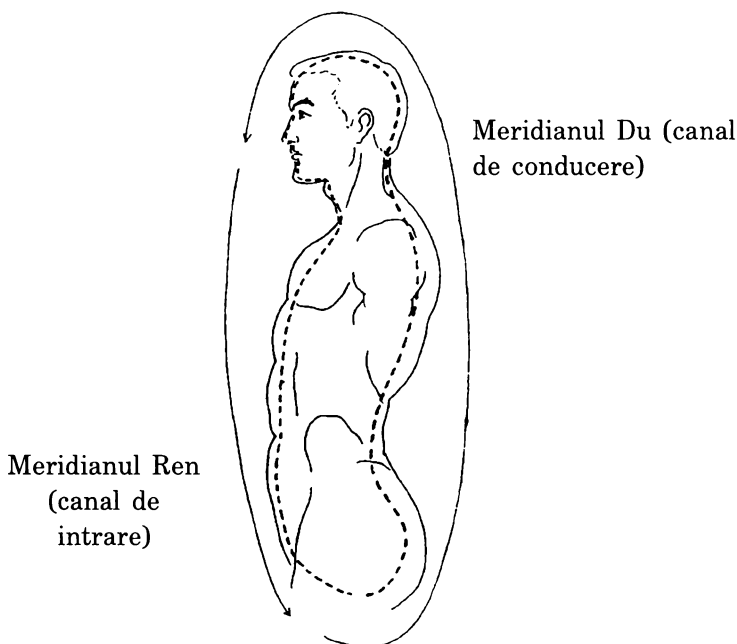
Conform experimentelor scrise legate de numele fostului președinte al Academiei Științifice Chineze Mo-Rou Guo (*Mo-Jo*) (1892-1978) se găsesc note despre Qigong în textul *jinwen* (textele chineze cele mai vechi), note pe vase de sacrificiu chineze din sec. al XI î. Hr. Qigong este parte integrantă a moștenirii culturale chineze strămoșești, care - datorită importanței sale - a fost păstrată până în zilele noastre.

Teoria Qigong pune accent pe „reglarea corpului (sau regenerarea lui), reglarea minții, respectiv pe reglarea respirației”. „Reglarea corpului” și „reglarea respirației” sunt considerate căi către „reglarea minții”. Toate cele trei metode de reglare / de regenerare au la bază regenerarea meridianelor, și au scopul să obțină exercițiului Qigong, de ex. minte sănătoasă în corp sănătos. În cazul exercițiului Qigong persoana care face exercițiul în primul rând trebuie să se așeze cât se poate de confortabil, să se simtă comod atât din punct de vedere fizic cât și spiritual, apoi cu ajutorul tehnicii de respirație adâncă trebuie să aibă o stare conștiință liniștită. Tehnica de respirație adâncă întărește energia vitală de pe meridiane, care ajunge la homeostaza diferitelor domenii de funcționare ale creierului, relaxând corpul și creierul. Aceste teorii au fost deja descrise în cartea intitulată *Codex de medicină internă: Qigong „te face indiferent față de renume sau beneficiu, menține în stare bună toate organele vitale și energia vitală, controlează conștiința, vindecă bolile și menține sănătatea.”*

11 Wushu: sau artele marțiale, efectuat de chinezi de mii de ani ca exercițiu fizic și ca autoapărare, și în prezent încă mai este foarte popular atât în orașe cât și în sate. În perioada dinastiei Zhou (1066-221 î. Hr.) Wushu și tragerea cu arcul se numărau între sporturile chineze tradiționale. Despre acest sport chinez special se spunea că întărește constituția, voința și învață lupta. Wushu poate fi divizat în patru grupuri: box chinez cu mână goală, scrimă, box între două persoane și exerciții în grup. Aceste patru categorii au mai multe tipuri.

12 Taijiquan: sau Tai Chi, are originea în era Ming târzie sau era Qing timpurie (secolul XII.). Deoarece stilul acesta de box era format din opt gesturi de bază și cinci mișcări ale corpului, denumirea lui a fost „Forma treisprezece”. La sfârșitul secolului al XVIII-lea Wang, Zong-Yue, renumit maestru de arte marțiale a făcut descrierea regulată a acestui stil de luptă, adăugând filozofiei chineze clasice yin și yang și denumit formal Taijiquan. Deoarece Taijiquan a fost modificat de mai multe ori, punând accentul pe sănătate și valorile de vindecare și au fost scoase mai multe mișcări de luptă, în prezent mișcărilor sunt mai calme, mai simple și mai elegante, prin exerciții, care pot fi efectuate de oameni de orice vârstă sau stare fizică. Taijiquan are cinci stiluri principale, dintre care cel mai cunoscut și practicat este școala Yang - (Cheng-Fu, 1883-1936).

Exercițiul *Qigong*, cum ar fi „*Xiao Zhou Tian*”¹³ (circumferința mică a Raiului), „*Da Zhou Tian*” (circumferința mare a Raiului), realizează reflectarea celor 14 meridiane („umbrele”) în creier prin activități intelectuale (gândire, imaginație) și toate cele 14 meridiane sunt legate prin tehnica de respirație (ilustrația nr. 12). De aceea sunt persoane care pot menține funcționarea sistemului fiziologic și a organelor interne în stare excelentă, devenind astfel mai sănătoși și mai energetici atât în corp, cât și în suflet.



Ilustrația nr. 12. Circumferința mică a Raiului în cazul exercițiului Qigong, (Xiao Zhou Tian): în față Meridianul Ren (canal de intrare) și în spate Meridianul Du (canal de conducere)

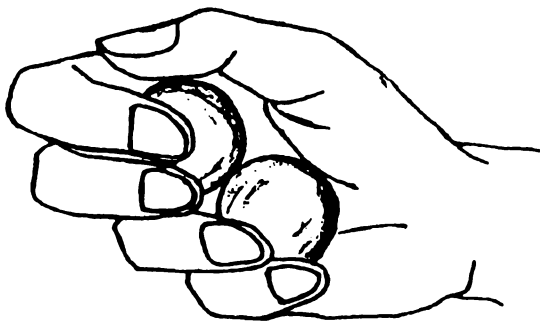
¹³ *Xiao Zhou Tian* și *Da Zhou Tian* în cadrul exercițiului *Qigong* sunt tehnicile de circulație ale energiei vitale (Qi) în „Circumferința Raiului”, care ajută energia vitală (Qi) să treacă prin meridiane. *Xiao Zhou Tian* conduce energia vitală continuu în circumferința mică a Raiului de-a lungul celor două canale de meridian, adică în jos de Dantian care se găsește pe abdomen pe meridianul (de canal) Ren și prin meridianul (de canal) Du se duce înapoi la Dantian, formând un cerc. *Da Zhou Tian* este același lucru, dar se întâmplă pe Circumferința mare a Raiului de-a lungul celor 12 meridiane (canale). În cadrul exercițiului *Qigong* *Xiao Zhou Tian* este foarte des folosit, în timp ce despre *Da Zhou Tian* se vorbește rar.

Medicul Shi-Zhen care trăia în perioada *dinastiei Ming* (1518-1593), în cărțile intitulate *Compendium of Materia și Study of Eight Odd Meridians* scrie că *traseul meridian (prin care circulă energia vitală) a fost recunoscut numai de persoana care a făcut exercițiul Qigong*. Acest fenomen este similar cu „supraconductivitatea” cunoscută în domeniul fizicii, această stare de supraconductivitate apare numai în caz de temperatură foarte scăzută. Limita la oricare punct al meridianului este semnalată prin mai multe feluri. Exercițiul *Qigong* făcut bine poate să treacă orice limită și face posibil ca meridianele să devină trasee deschise, ca energia vitală (*Qi*) și *sângele* să circule eficient (pe meridiane), astfel ajutându-l pe bolnav să se vindece și ajută la procesul de vindecare și regenerare proprie a corpului. Și acest lucru accentuează importanța exercițiului meridian, adică exercițiul *Qigong* se face pe meridianul bolnavului. În cazul exercițiului *Qigong* sunt folosite patru poziții: *întindere, ședere, stat și plimbare*, dar de fapt există trei tehnici principale: *„liniștirea minții”, „concentrarea atenției” și „stăpânirea respirației”*. Respirația cu ajutorul abdomenului, adică respirația prin mișcarea diafragmei și a mușchilor abdominali, este esența celor mai multe exerciții *Qigong*; de exemplu „*Neiyang-gong*”-ul (tehnica de refacere internă) dezvoltată de maestrul din Tangsan (China de nord) renumit Gui-Zhen Liu. El a fost cel care a recomandat stăpânirea conștientă a respirației efectuate prin mișcarea diafragmei și a mușchilor abdominali în timpul respirației adânce. Mișcările abdominale largi conduc la activizarea celor nouă linii meridiane (*meridianul principal Ren*, respectiv meridianele de *rinichi stâng și drept, stomac, splină, ficat*) trecând prin cavitatea abdominală (ilustrația nr. 12). Acesta poate îmbunătăți funcțiile viscerele, circulația energiei vitale (*Qi*), respectiv circulația sângelui în corp. Mai mulți maeștrii *Qigong* au arătat fără rezerve că prin instrumentele exercițiului *Qigong* energia vitală (*Qi*) trece prin tot corpul prin meridiane, având ca rezultat un corp puternic și sănătos. Cu alte cuvinte: sunt de acord în ceea ce privește faptul că esența de bază a exercițiului *Qigong* se găsește în exercițiile de meridian.

Unul dintre dispozitive numit *„bile de exercițiu sănătate”,* folosit la exerciții fizice este foarte popular în zilele noastre. Această bilă are un trecut de 1000 de ani în China. În cazul exercițiului cele două bile se pun în palmă, cele cinci degete se îndoiesc și se întind, astfel ca bilele să se învârtă ori potrivit mersului arătătorului ori invers (ilustrația nr.

13). Exercițiul poate fi făcut și cu ambele mâini în aceeași timp sau pe rând și cei mai pricepuți, pot folosi trei, patru sau mai multe bile în același timp pentru a face diferite figuri. Dacă exercițiul se face bine cele cinci degete pot stimula diferite puncte de acupunctură de pe mână și șase meridiane, îmbunătățind circulația sângelui, respectiv funcționarea mușchilor și a organelor interne. Acest exercițiu cu bile poate ajuta sistemul nervos și creierul, poate intensifica capacitatea de memorie și poate ajuta la supraviețuirea oboselii intelectuale. Bilele sunt folosite și pentru prevenirea amorteții și tremurării mâinii, respectiv pentru vindecare bolilor care apar cu înaintarea vârstei cum ar fi hipertensiunea, monoplegia (paralizie unei părți). Deci bilele de exercițiu de sănătate sunt foarte bune instrumente folosite în antrenarea meridianelor.

Bazându-se pe înțelegerea esenței diferitelor exerciții fizice și a exercițiului *Qigong* și fiind condus de „ideea de meridian”, vă putem spune anticipat că oricine poate face programul de exerciții meridian „3-1-2” sau alte exerciții fizice cu *Qigong* pentru a obține efecte mai bune.



Ilustrația nr. 13. „Bile de exercițiu sănătate” pentru a impulsiona meridianele din mâini

Exerciții de meridian în medicina populară și în sfera activităților de fiecare zi

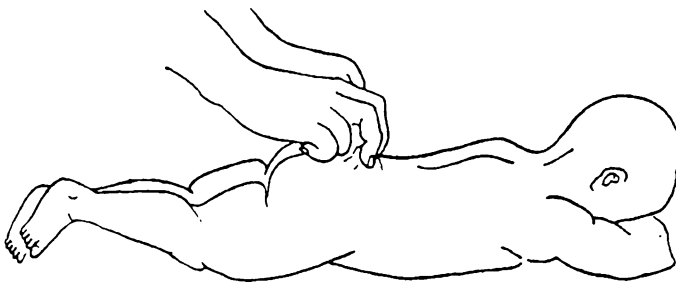
În China se găsesc mai multe feluri ale medicinei populare. Cele mai multe au fost folosite de-a lungul mai multor generații pentru a vindeca diferite boli și au avut un rol important în formarea culturii sanitare chineze, de aceea sunt numite medicină populară tradițională. Un alt factor interesant al culturii sanitare chineze este introducerea teoriei de menținere a sănătății și a vieții lungi în activitățile de fiecare zi a oamenilor. Situația este similară în mai multe țări din Orientul îndepărtat. Oamenii au beneficii, de exemplu japonezii dețin recordul mondial în ceea ce privește vârsta cea înaintată.

În primul rând am examinat diferite feluri ale medicinei populare și am descoperit că de fapt fiecare are la bază teoria de meridian. Masajul, acupunctura, acupresura și fizioterapia au fost folosite în mod larg pentru a trata mai multe boli și a menține sănătatea. Aceste tratamente au avut la bază același principiu, adică activarea sistemului meridian prin stimulării mecanice sau / și termice, cum ar fi frecarea, apăsarea, înțeparea etc. Apoi meridianele activate regularizează organul adecvat / de legătură pentru a obține vindecare. De exemplu durerea care apare la membrii sau organe poate fi calmată prin masajul punctului de acupunctură sau al meridianelor adecvate. Efectul de anestezie care apare în urma masajului acupunctului de pe meridian poate fi destul, pentru a face o operație așa-numită „*cu anestezie prin masaj*”. În China de nord dispepsia în cazul copiilor a fost tratată prin masarea mușchilor de-a lungul coloanei vertebrale (ilustrația nr. 14). Efectul curativ al acestei metode la copii a fost folosit și în caz de febră sau șoc, respectiv în cazul oamenilor în vârstă a fost folosit pentru a trata anomaliiile ginecologice sau insomnia. Sunt mai multe metode curative populare, de ex. terapia de așezare a catgutului¹⁴, terapie de scărpinare¹⁵, terapia de ciupire¹⁶, terapie de ventuză¹⁷, folosirea plasturilor medicali, terapia de împunsătură de ac¹⁸, și am putea continua.

Aceste terapii populare de obicei activează meridianele pe diferite

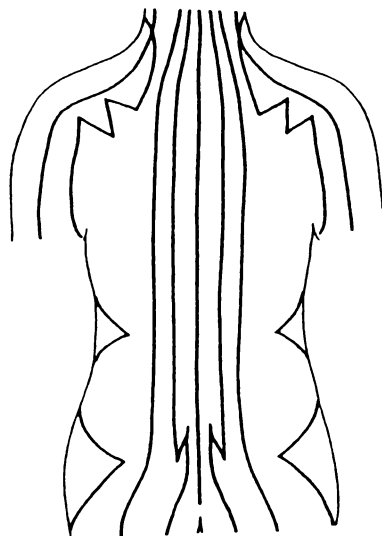
14 *Terapia de așezare catgut: se pune o bucată de catgut pe un punct ales pentru a obține o stimulare întinsă*

15 *Terapie de scărpinare: scărpinarea gâtului, a toracelui sau a spatelui pacientului cu o monedă sau altceva, care este impregnată cu apă, ulei vegetal sau alcool pentru a trata enterogastrita acută.*



Ilustrația nr. 14. Masajul mușchilor de-a lungul coloanei vertebrale

părți ale corpului, în special la spate prin masajul mușchilor care se găsesc de-a lungul coloanei vertebrale (ilustrația nr. 15) prin stimulare mecanică, termică sau stimulări chimice. Mai multe terapii sunt foarte răspândite atât la noi cât și în străinătate, de ex. o injecție cu o porție mică de vitamine sau cu alte medicamente la acupunct, terapie de masaj, masajul picioarelor (de ex. masajul tălpii, al părții de sus a labei și al degetelor de la picioare), terapia de „homeostază meridian”, stimularea transcutan electronică (prin piele) (TCS). Aceste tratamente sunt de fapt variațiile terapiei meridiane. Adică mecanismul și esența acestor tratamente populare (sau „alternative”) au la bază teoria de meridian fără excepție.



Ilustrația nr. 15. Liniile de meridian ale spatelui

16 *Terapia de ciupire: ciupirea repetată a gâtului sau a brațului pacientului până când apare hiperemie, pentru tratarea insolației sau a anghinei.*

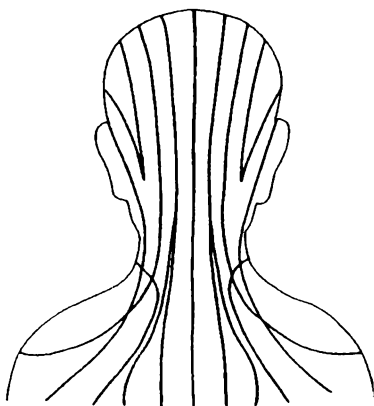
17 *Terapia de ventuză: se poate folosi o ventuză, în care presiunea atmosferică este mai scăzută decât în mediul ei, și anume prin încălzirea interiorului (de ex. ardere hârtie); apoi se pune ventuza pe suprafața corpului. Căldura și stimulările mecanice pot activa meridianele la locul unde este pusă ventuza. Această terapie este deseori combinată cu tratamentul de acupunctură.*

18 *Terapia de împunsătură de ac: împungerea degetelor sau a altor părți ale corpului cu un ac special sau cu un bisturiu.*

Din păcate oamenii încă nu și-au dat seama de acest lucru. Dovedirea științifică și definirea meridianelor poate de asemenea influența și îmbogăți medicina populară. În programul de meridian „3-1-2” bazat pe teoria de meridian se găsesc mai multe experiențe ale medicinei populare istorice și se obține un beneficiu din efectul tratamentelor practice.

Nu numai tratamentul de acupunctură și moxibustia, sau alte terapii populare, dar mai multe activități și exerciții zilnice sunt formele „alternative” și „sub-conștiente” (inconștiente) tipice alte terapiei de meridian. Acestea activează meridianele inconștient și au efect asupra sănătății noastre.

Activitatea fizică, de exemplu munca casnică intensă este unul dintre felurile mișcării fizice sau al exercițiului fizic. Am vorbit despre rolul activităților fizice în menținerea sănătății și despre „scopurile” exercițiului meridian în capitolul anterior. În acest capitol vom vorbi despre exemple practice dintre activitățile generale ale vieții de fiecare zi. De ex. când cineva se piaptănă dimineața (în limba chineză „își



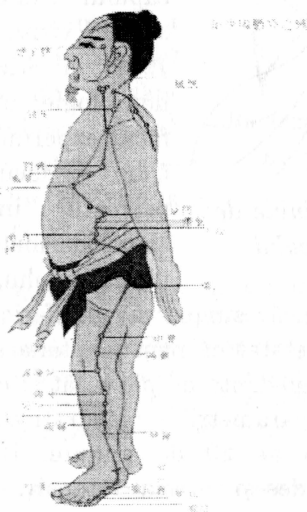
Ilustrația nr. 16. Liniile de meridian ale capului

piaptănă capul”), sub-conștient își antrenează meridianele, deoarece toate meridianele Yang trec prin cap (ilustrația nr. 16). Mai multe experimente științifice dovedesc importanța „pieptănării părului / a capului” zilnice. Profesorul Zhu când se afla în vizită în Norvegia în noiembrie 1992 a vizitat un laborator de neurologie, unde Zhi-Gui Qiao Ph.d a făcut experimente de mai mulți ani. Dr. Qiao a făcut măsurări în ceea ce privește impedența, răspunsurile electrodermale și circulația sângelui în pielea omului, care in vivo pot semnala

activitatea neurologică simpatică periferică. Datorită mai multor experimente am constatat că prin pieptănarea intensivă a părului / a pielii capului atât impedența de piele cât și circulația sângelui scade și diferențele în cazul parametrilor măsurati corespund exercițiilor fizice intense făcute timp de 20 de minute. De aceea vă recomandăm pieptănarea cât mai des și cât mai intensiv.

Și spălarea feței sau a părului face parte dintre exercițiile de meridian. Dacă cineva își masează fața zilnic cu ambele mâini, aceasta este așa numita „spălare uscată (frecare)”, nu numai că obține efecte de înfrumusețare pozitive, dar ajută și în menținerea stării de sănătate. Deoarece mai multe meridiane trec prin față și de acolo prin tot corpul, acestea pot fi activate prin stimulări mecanice sau termice prin spălare uscată. Tot de aceea și spălarea picioarelor sau dușul pot fi considerate exerciții de meridian, deoarece aceste exerciții fizice și apa caldă stimulează meridianele de pe tot corp.

Profesorul a purtat discuții importante cu domnul Li-Fu Chen, când în vara anului 1992 s-a dus în vizită în *Taiwan* și a ținut prezentări. Domnul Chen era un politician renumit, în prezent este pensionat și îl interesează foarte mult medicina chineză tradițională. A împărtășit cu profesorul Zhu experiențele personale legate de „*shower-massage way to good health*” (sănătate bună datorită masajului prin duș). Pentru a-și activa meridianele a făcut un duș cu apă caldă de 20 de minute în fiecare dimineață și și-a masat corpul (meridianele) de la cap până la talpă cu ambele mâini în timpul dușului. Deoarece a făcut acest exercițiu de meridian conștient, cu multă pricepere, a obținut beneficii: domnul Chen avea 93 de ani în 1992, iar sănătatea lui era mult mai bună decât a unui alt om de vârsta lui. Aceste exemple ne demonstrează că oricine poate îmbina exercițiile de meridian cu activitățile de fiecare zi, adică oricine poate afla de funcționarea meridianului în viața de fiecare zi.



Metoda practică a programului meridian „3-1-2”

Până acum v-am prezentat mai multe metode care ajută la menținerea stării de sănătate, cum ar fi tratamentul de acupunctură, masajul, tratamentul de presopunctură, activitățile de fiecare zi (pieptănarea, dușul), exercițiul fizic și *Qigong*. Prin activitățile menționate am antrenat sau activat meridianele. Adică aceste metode în ciuda tuturor formelor variabile aparent au aceeași bază cu meridianele. Sănătatea oamenilor beneficiază de exercițiile de meridian. Toate meridianele strămoșești (clasice) de acupunctură au fost controlate și măsurate cu ajutorul științelor și tehnologiilor moderne, deci sistemul meridian a fost dovedit științific. Și totuși de ce nu putem dezvolta o metodă care poate fi folosită bine, o metodă practică, eficientă și sigură a exercițiilor meridiane prin instrucțiunile teoriei de meridian? Acesta este scopul inițial al programului de exerciții meridian „3-1-2”, adică teoria își are sursa în practică, astfel trebuie să ajute în practică.

În următoarele vă prezentăm cunoștințele de bază și metodele de practică ale programului de exercițiu meridian (de acupunctură) „3-1-2” bazate pe principiile meridianului, vă arătăm punctele principale și vă dăm explicații detaliate. Programul despre care este vorba poate fi ușor învățat și poate fi făcut continuu. De aceea antrenarea meridianului poate fi conștientă și metodică și poate aduce rezultatele care ajută în menținerea sănătății și a vieții lungi.

7.1 Sensul prescurtării „3-1-2”

Ce este sensul prescurtării „3-1-2”?

Sensul prescurtării „3-1-2” este masajul celor **trei** acupuncte (tratament de presopunctură): *Hegu* (LI 4), *Neiguan* (PC 6) și *Zusanli* (ST 36). Exercițiul se face de două ori pe zi pentru câte cinci minute. Nu are nici o importanță dacă se folosește mâna dreaptă sau stângă. Masajul nu are efect până când cineva nu simte amorțeală, încordare și nu simte durere pe acupunct. Câteodată circulă o energie (*Qi*, energie vitală) similară electricității de la acupunct într-o direcție. Aceasta se numește în medicina de acupunctură „*De Qi*” (*provocarea sentimentului dorit*). Frecvența de masaj este aproximativ 30 pe minut.

Prescurtarea „1” înseamnă că se face **un** exercițiu *Qigong* simplu, respirația cu abdomen. *Qigong* este cunoscută și ca tehnica de medicină

cu respirație adâncă. Respirația cu abdomen se face zilnic de două ori, de exemplu dimineața și seara, cam cinci minute o dată.

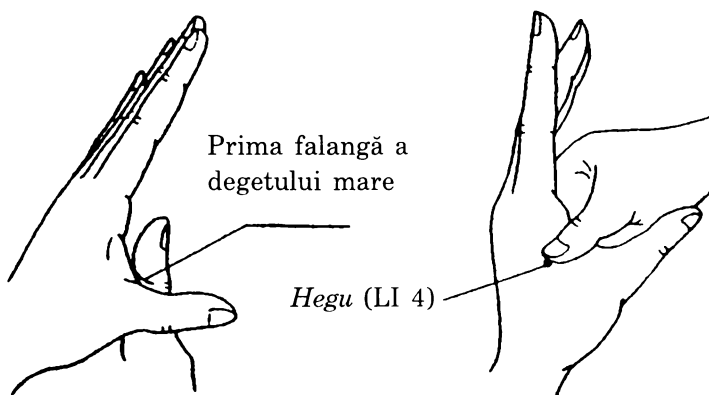
Prescurtarea „2” înseamnă că exercițiul fizic se face în mod conștient, folosind în primul rând cele **două** picioare cel puțin cinci minute pe zi. Putem alege exercițiul nostru fizic favorit.

Pe scurt, dacă în afară de activitățile zilnice de exerciții meridiane inconștient făcute, facem aceste trei tipuri de exerciții meridiane conștient, planificat pentru a activa sistemul meridian, oricine poate fi sănătos și plin de energie, prevenind și vindecând bolile, respectiv poate avea o viață lungă și fericită.

7.2 Masajul celor trei puncte de acupunctură („3”)

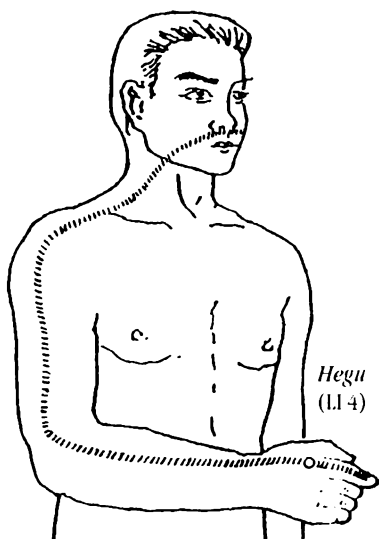
I. Masajul acupunctului Hegu (LI 4)

Hegu (LI 4) este un acupunct foarte important pe meridianul *intestinului gros Mână-Yangming*. Acest punct se găsește pe dosul mâinii între primul și al doilea os metacarp și în centrul laturii de radius a metacarpului al doilea, pe marginea mușchilor între oase. Punctul poate fi determinat după cum urmează: să punem prima falangă a degetului mare pe mușchiul aductor al degetului mare de la cealaltă mână, suprafața atinsă de vârful degetului mare (la cealaltă mână) este punctul *Hegu* (LI 4) (ilustrația nr. 17.).



Ilustrația nr. 17. Determinarea locului acupunctului *Hegu* (LI 4)

Care sunt efectele punctului *Hegu* (LI 4)? Conform teoriei de meridian descrise în *Codexul de medicină internă* și experiențelor acumulate în mai mult de 2000 de ani, prin masarea punctului *Hegu* (LI 4) se poate calma durerea, sau se pot chiar vindeca bolile legate de țesuturi, organe și sistemul biologic, prin care trece *meridianul intestinului gros*. Atlasul clasic - ca și tabelele de meridian experimentale determinate datorită celor trei metode ale noastre biofizice - arată, că meridianul intestinului gros pornește de la acupunctul *Shangyang* (LI 1) care se găsește la vârful degetului arătător și prin punctul *Hegu* (LI 4) își continuă drumul de-a lungul laturii exterioare a brațului până la partea de deasupra umărului. Traseul meridianului este de la gât până la bărbie și se oprește la punctul din afara nării numit *Yingxiang* (LI 20) (ilustrația nr. 18). Adică *meridianul intestinului gros* se găsește de la deget până la față, de-a lungul laturii exterioare a brațului. Acest meridian (LI) a fost numit Meridianul de dinte într-o carte mai veche despre acupunctură și moxibustie, carte care a fost găsită în 1970 într-un mausoleu din dinastia Han (168 î. Hr.). Denumirea de *meridian de dinte* - care se găsește pe punctul *Hegu* (LI



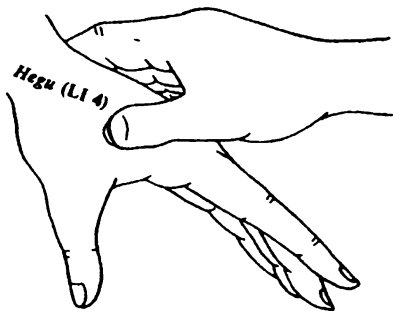
Ilustrația nr. 18. Itinerarul meridianului intestinului gros (Meridianul de dinte)

4) - sugerează că masarea acestui punct poate ajuta în problemele cu dinții, cum ar fi tratamentul durerilor de dinți și al abcesului de gingii. Efectul masării acupunctului *Hegu* (LI 4) intensiv și puternic poate fi destul de tare pentru a provoca anestezie locală, de ex. în cazul unei extracții de dinte. Masarea punctului menționat zilnic poate menține dinții în stare bună.

Deoarece *meridianul intestinului gros* se găsește de la degete până la față, prin masajul punctului *Hegu* (LI 4) obținând efect terapeutic bun se pot trata unele boli / probleme ale feței și ale capului, de ex. durerea de cap, faringita, laringita, nasosinuzita și stomatita. Strămoșii chinezi știau că acest acupunct

controlează fața și gura. În zilele obișnuite masajul des al punctului *Hegu* (LI 4) poate ameliora înfățișarea exterioară. Masajul lung și intens al acupunctului *Hegu* (LI 4) poate fi anestezie locală în caz de operație la față. Conform medicinei chineze tradiționale mai multe boli – artrita – pot fi în legătură cu problemele circulației energiei vitale și a sângelui în cazul meridianului intestinului gros. Bolile de acest fel pot fi vindecate prin activarea meridianului intestinului gros și prin masajul acupunctului *Hegu* (LI 4).

Cum se masează corect acupunctul *Hegu* (LI 4)? În cazul masajului mâinii stângi, mâna stângă se ține aproape de mâna dreaptă în așa fel (ilustrația nr. 19) ca degetul mare drept să acopere acupunctul *Hegu* (LI 4) al mâinii stângi, apăsăm punctul ritmic, încet de aproximativ 30 de ori pe minut. Este important ca apăsarea de masaj să fie atât de puternică încât în locul masat să se simtă durere, amorțeală, crampă locală. Acesta câteodată se simte la vârful degetului, altădată în cot sau și mai departe. Acest fenomen este cunoscut și sub denumirea de „De Qi”, care este semnul tratamentului de acupunctură sau presopunctură eficace. Sensibilitatea în ceea ce privește meridianul sau acupunctul diferă la fiecare persoană și depinde de starea de sănătate a persoanei. De aceea trebuie examinată și diferențiată starea de patologie care apare datorită felurilor factorilor patologici deosebiți ale diferitelor cazuri. De fapt nu este atât de dificil înțelegerea esenței tehnicii de masaj. Oricine o poate învăța numai prin practică și experiență. Desigur ar fi mai bine dacă acest lucru s-ar întâmpla prin îndrumarea unui specialist. Să nu uităm de faptul că stimularea prea intensă nu se face în cazul unui bolnav care are o stare de sănătate mai precară. În cazul femeilor nu se recomandă masajul acupunctului *Hegu* (LI 4) pe perioada sarcinii.

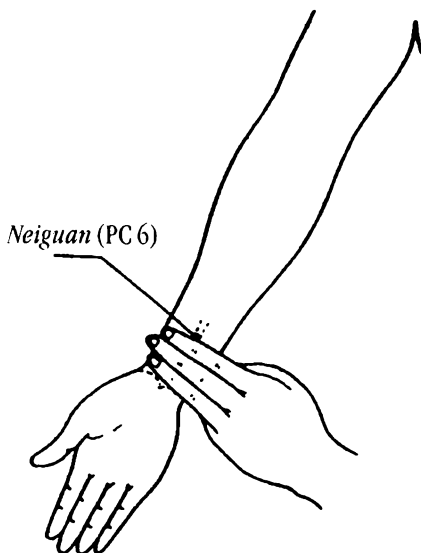


Ilustrația nr. 19. Metoda masajului acupunctului Hegu (LI 4)

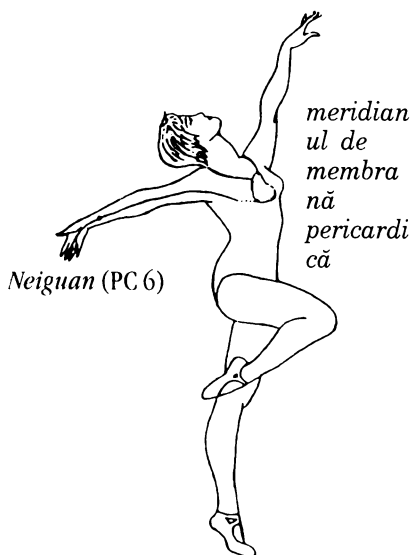
II. Masajul acupunctului Neiguan (PC 6)

Acupunctul *Neiguan* (PC 6) se găsește pe meridianul de *mână-Jueyin membrană pericardică*. Se găsește pe partea interioară a antebrăului, la o distanță de două *csun* deasupra arcului făcut de încheietura mâinii, între cele două tendoane a mușchiului alungit de la palmă și mușchiul flexor în direcția razei a încheieturii mâinii. Conform unor măsurări de experiment lățimea celor trei degete ținute strâns - degetul arătător, mijloc și inelarul - în linia dintre falangele finale ale degetului mijloc este de două *csun* (ilustrația nr. 20).

Meridianul de membrană pericardică se pornește din partea interioară a toracelui, una dintre brațele lui duce până la cavitatea *Sanjiao* (*Care dă energie triplă*) prin diafragmă, cealaltă pornind din partea interioară a toracelui duce până la suprafața toracelui, apoi își continuă drumul de la subsuoară până la umăr de-a lungul liniei de mijloc a părții de la mână a brațului, traversând palma până la vârful degetului mijloc. Prin masajul acupunctului *Neiguan* (PC 6) putem trata durerile și bolile legate de țesuturile de pe partea interioară a brațului. Este foarte important în ceea ce privește problemele legate de inimă și de plămâni faptul că *meridianul de membrană pericardică*



Ilustrația nr. 20. Determinarea locului acupunctului *Neiguan* (PC 6)



Ilustrația nr. 21. Itinerarul meridianului de membrană pericardică

leagă direct inima și plămânul (ilustrația nr. 21). În capitolul despre Codexul de medicină internă Meridianele am arătat că acupunctul *Neiguan* (PC 6) controlează inima.

Teoria de meridian tradițională a legat acupunctul *Neiguan* (PC 6) și *meridianul de membrană pericardică* de bolile de inimă și ale sistemului vascular. În cei o mie de ani care au trecut s-a dovedit în mai multe cazuri că prin tratamentul de presopunctură și de acupunctură al acupunctului *Neiguan* (PC 6) se pot preveni sau trata problemele legate de inimă.

Între 1992 - 1993 am tratat patruzeci de bolnavi coronarieni cardiaci în Centrul nostru. În urma tratamentului EMAT (acupunctură în acupunctul care se găsește pe *meridianul de membrană pericardică* cu o lățime de 1 mm, combinat cu respirație de oxigen) combinat cu programul de exerciții meridian „3-1-2” simptomele s-au calmat la aproape fiecare bolnav, durerea apăsătoare din jurul inimii (anghina pectoris) s-a calmat și aceste rezultate au fost confirmate și de examenul de EKG. De ex. la domnul Li examenul de izotop a semnalat boala de coronar-cardiac. În acea vreme avea o criză de anghină de patru - cinci ori zilnic, care țineau 30 de secunde. A luat mai multe medicamente, dar nu a putut urca scările sau lucra. În anul 1991 a primit la Centrul nostru tratament EMAT combinat cu programul de exerciții meridian „3-1-2” efectuat pe sine, acasă. După un tratament care a ținut o lună, crizele de anghină au dispărut și a putut să se ducă la serviciu cu bicicleta. Când nu s-a simțit bine, și-a făcut presopunctură la acupunctul *Neiguan* (PC 6) și a fost tratat. Deoarece *meridianul de membrană pericardică* pornește de la torace, oricine poate să facă tratament de acupunctură sau presopunctură la punctul *Neiguan* (PC 6) pentru a vindeca bolile pulmonare - de ex. astmul plămânii, emfizemul pulmonar și problemele plămânii sau ale inimii. Aceste boli sunt considerate grave și complicate. Instituția de Cercetare a meridianului de acupunctură din Peking a folosit ca tratament pe EMAT în cazul de 100 bolnavi de astmă. Efectul terapeutic a rezultat în nouăzeci la sută. Șaptezeci de bolnavi de astmă s-au vindecat de boala care a durat mai mulți ani.

Ca și în cazul masajului acupunctului *Hegu* (LI 4) și în cazul masajului acupunctului *Neiguan* (PC 6) este foarte importantă provocarea simțului dorit, adică să apară „De Qi”. Rezultatul este cel mai bun dacă senzația ajunge la vârful degetului mijloc sau câteodată la cot.

Cum se masează *Neiguan* (PC 6) corect? Putem folosi una dintre

mâini pentru a ține antebrățul celeilalte mâini, în același timp apăsând cu degetul mare punctul *Neiguan* (PC 6) la partea interioară, iar cu celelalte pe partea cealaltă a antebrățului. Vârful degetului mare trebuie să fie cu unghiul perpendicular la antebrăț și paralel cu cele două tendoane. Apăsarea și masarea acupunctului *Neiguan* (PC 6) cu vârful degetului mare trebuie să fie ritmică (ilustrația nr. 22). Pentru a obține un efect terapeutic pe perioada masajului trebuie să continuăm perceperea conductivă.



Ilustrația nr. 22. Metoda de masaj al acupunctului Neiguan (PC 6)

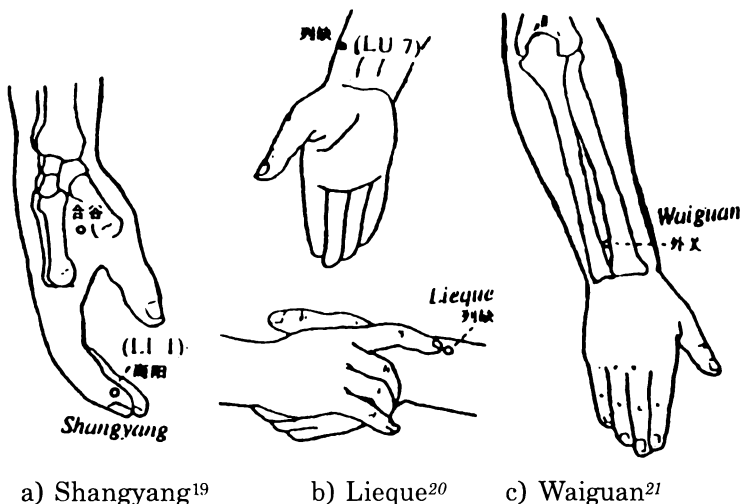
Un exemplu: un băiat de zece ani suferea de astmă alergică de la vârsta de cinci ani. Crizele lui erau grave, a avut multe neplăceri și dureri. Lipsea deseori de la școală și nu putea participa la ora de educație fizică. A venit la Centrul nostru în septembrie 1991 pentru a primi tratament EMAT și în același timp a început și programul de exercițiu meridian „3-1-2”. După o lună s-a vindecat și s-a putut duce la școală ca un elev normal. În toamna anului 1992 a și urcat un munte din

suburbia Pekinului. După toate acestea fiecare membru al familiei lui a început programul de exercițiu meridian „3-1-2”, pentru că a înțeles importanța și efectul acestui program.

Un alt exemplu care sprijină efectul pozitiv de sănătate și viața lungă al masajului celor două acupuncte de pe mână, acupunctul *Hegu* (LI 4) și cel *Neiguan* (PC 6). Dr. Li, Zang-Shan de la Centrul de cercetare a imunității din Pekin avea 109 de ani în anul 1988. El s-a obișnuit să spună următoarele bolnavilor:

„Dacă vă puteți masa următoarele cinci acupuncte: Hegu (LI 4), Neiguan (PC 6), Shangyang (LI 1), Lieque (LU 7) și Waiguan (TE 5) de pe mână și de pe antebrăț zilnic de trei ori, atunci nu trebuie să vă mai întoarceți la noi, și nu o să aveți probleme cu guturai și gripa. Masajul regulat al acestor cinci acupuncte de pe mână și antebrăț poate fi secretul sănătății și vieții mele lungi.”

Dacă cititorul este interesat în locul ultimelor trei acupuncte, să citești nota în josul paginii de pe paginile 19-21 și ilustrația nr. 23!



a) Shangyang¹⁹

b) Lieque²⁰

c) Waiguan²¹

*Ilustrația nr. 23. Locul acupunctelor Shangyang (LI 1),
Lieque (LU 7) și Waiguan (TE 5)*

Masajul acupunctului Zusanli (ST 36)

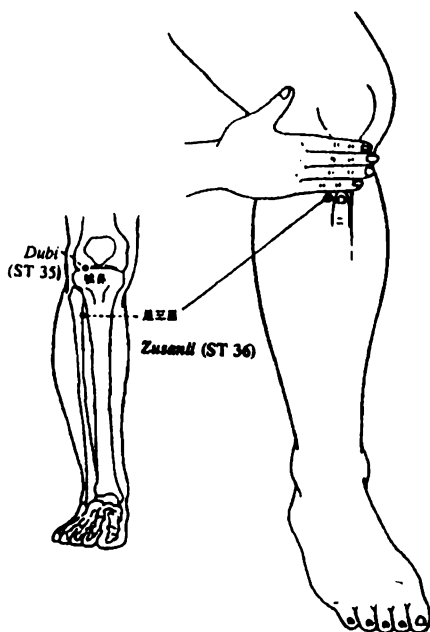
Acupunctul *Zusanli* (ST 36) se găsește pe *meridianul de stomac* (ST) de la *picioare-Yangming*. Se găsește pe latura din față a piciorului, sub acupunctul *Dubi* (ST 35 - cavitatea patelii) la o distanță de trei csun, la o distanță de un deget mare de la fluierul piciorului (tibia). În cazul masajii acupunctului *Zusanli* (ST 36) de la piciorul stâng să punem cele patru degete ale mâinii stângi (ținute strâns, cu excepția degetului mare) pe piciorul stâng, astfel ca degetul nostru arătător să se așeze chiar sub patelă.

19 *Shangyang* (LI 1): Acest acupunct aparține meridianului intestinului gros (LI 1). Locul lui: pe latura osos-nazală a părții care se găsește departe de centrul degetului arătător, la o distanță de 0,1 csun de la colțul unghiei (ilustrația nr. 23).

20 *Lieque* (LU 7): Acest acupunct aparține meridianului de plămân de la mână-Taiyin (LU). Locul: pe latura osos-nazală a antebrațului, pe partea care se află mai aproape de centrul corpului alungit în formă de vargă a osului nazal, deasupra flexurii încheieturii mâinii, la o distanță de 1,5 csun între mușchiul brațului și mușchiul îndepărtat lung a degetului mare (ilustrația nr. 23. b.).

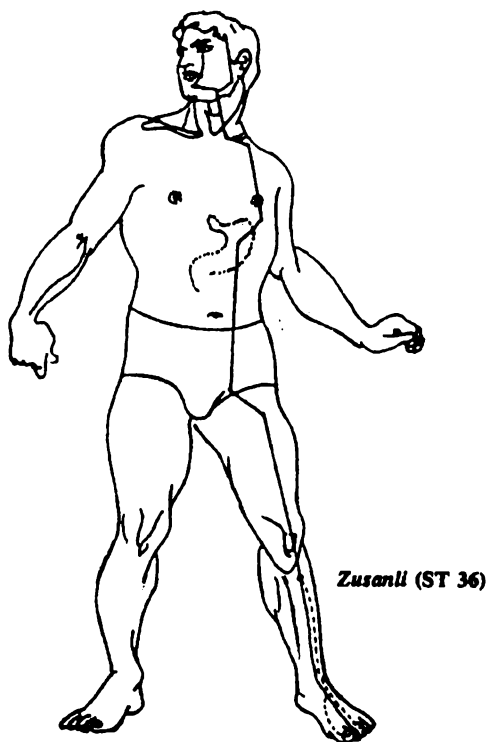
21 *Waiguan* (TE 5): Acest acupunct aparține meridianului (SJ sau TE) *Sanjiao* (care dă energie triplă) al mâinii *Shaoyang*. Locul: pe partea din spate a antebrațului, la două csun de fosa încheieturii mâinii, între osul nazal și cubitus.

Apoi punem degetul mare drept sub fluierul piciorului din față și al degetului mic stâng. Deci acupunctul *Zusanli* (ST 36) se găsește la punctul de contact între vârful degetului mare și degetul mic (ilustrația nr. 24).



Ilustrația nr. 24. Determinarea locului acupunctului Zusanli (ST 36)

Punctul *Zusanli* (ST 36) este în legătură cu stomacul prin *meridianul de stomac*. *Meridianele de stomac și splină* sunt în legătură exterioară / interioară reciprocă în medicina chineză tradițională. De aceea masajul acupunctului *Zusanli* (ST 36) sau acupunctura au efect terapeutic asupra bolilor care apar din anomaliile organelor digestive, care de obicei sunt urmările funcționării anormale ale stomacului sau ale splinei.



Ilustrația nr. 25. Itinerarul meridianului de stomac

S-a recomandat folosirea tratamentului de acupunctură și moxibuştie la acupunctul *Zusanli* (ST 36) pentru a vindeca problemele de stomac și abdomen. *Meridianul de stomac* se porneşte de la nas (cuta buzei / pjltrum), una dintre brațele lui trece de jur împrejurul buzei, până la frunte (ilustrația nr. 25). Cealaltă parcurge suprafața corpului de la gât până la claviculă, unde se bifurcă. Prima parcurge până la torace și cavitatea abdominală, unde se găsește stomacul și alte organe interne. Cealaltă linie trece sfârcurile și ajunge până la o distanță de două csun de la buric, apoi își continuă drumul până la regiunea lombară, parcurgând continuu coapsele până la punctul *Zusanli* (ST 36). Linia a doua de la punctul *Zusanli* (ST 36) se bifurcă, una dintre brațe duce până la degetul de picioare 2, în timp ce cealaltă duce până la degetul de la picioare din mijloc.

Deoarece *meridianul de stomac* parcurge tot corpul de la cap până în talpă vertical pot fi tratate prin tratamentul de acupunctură sau masajul

acupunctului *Zusanli* (ST 36) nu numai dispesia, dar și alte probleme, cum ar fi durerea de cap, durerea de dinți, alienația, febra, astma, problemele urologice, bătaia inimii, hipertensiunea, problemele inimii sau ale sistemului vascular, rinita, artrita reumatică, transpirația etc. Medicii medicinei chineze tradiționale cred că *splina* și *stomacul* sunt „bazele obținute” ale corpului uman. După naștere măsura sănătății și a creșterii este în strânsă legătură cu funcționarea stomacului și a splinei.

Conform teoriilor medicinei chineze tradiționale *meridianul de stomac* este bogat în energie vitală (*Qi*) și *sânge*. De aceea, dacă stimulăm acest meridian, energia vitală (*Qi*) și *sângele* vor circula mult mai bine în corp, vor îmbunătăți funcționarea organelor interne, și chiar putem obține o viață sănătoasă și lungă.

Punctul *Zusanli* (ST 36) este considerat de sute de ani cel mai cunoscut și cel mai important punct. Afirmatiile despre punctul *Zusanli* (ST 36) ale teoriei de meridian tradițional au fost dovedite și de cercetări științifice în prezent. Adică dovezile obținute în urma experiențelor ne-au demonstrat că acupunctul *Zusanli* (ST 36) are rol în controlarea funcționării creierului și îmbunătățește funcționarea sistemului cardio-vascular, a sistemului digestiv, endocrin și imun.

Întâmplarea își are începuturile în urmă cu 200 de ani, atunci a trăit un fermier japonez, Watanabe având vârsta de 194 de ani. O dată prim-ministrul japonez l-a chemat la el și l-a întrebat care este secretul vieții lui lungi. Răspunsul fermierului japonez:

„Împreună cu familia mea am învățat de la strămoșii noștri o metodă de moxibustie. În primele opt zile ale fiecărei luni am făcut acest tratament de moxibustie la punctul *Zusanli* (ST 36). În prezent soția mea are 173 de ani, fiul meu 153 de ani, iar nepotul meu 105 de ani.”

Acupunctul *Zusanli* (ST 36) a fost recunoscut ca punctul vieții lungi în China, Japonia și alte țări din estul Asiei de-a lungul anilor. Proverbul conform căruia stimularea zilnică a punctului *Zusanli* (ST 36) ține medicul departe, a fost cunoscut în întreaga Chină și Japonia. Moxibustia a fost folosită pentru a obține rezultatele cele mai bune, dar această metodă este foarte dureroasă. De aceea vă recomandăm masajul sau metoda de acupunctură. Putem obține aceleași rezultate, dacă obținem „*De Qi*” (provocarea sentimentului dorit).

Cum trebuie să fie masat acupunctul *Zusanli* (ST 36) pentru a obține „*De Qi*”, adică sentimentul dorit? Vă recomandăm o combinație a

acupuncturii și a masajului. În cazul masajului acupuncturii *Zusanli* (ST 36) de la piciorul drept punem degetul mare pe acupunct și cu celelalte patru degete ale mâinii stângi ținem fluierul piciorului pe partea cealaltă (ilustrația nr. 26). Să ținem degetul mare de la mâna stângă perpendicular și să masăm și apăsăm ritmic pe punctul *Zusanli* (ST 36). Frecvența apăsării trebuie să fie similară cu cele amintite în cazul celor două acupuncte discutate anterior, adică 30 pe minut. Apăsarea acupunctului trebuie să fie destul de puternică pentru a provoca amorțeală, crampă și durere la locul acupunctului. Se obțin rezultate mai bune dacă circulă energie (*Qi*) similară cu electricitatea de la acupunct în orice direcție (*De Qi*). Câteodată nu este destul de puternică mâna celui care face apăsarea pentru a obține sentimentul dorit „*De Qi*”, pentru că mușchii din jurul punctului *Zusanli* (ST 36) sunt formați total, atunci se poate necesita ajutor sau ajutorul unui instrument.

Pe scurt, cele trei acupuncte prezentate anterior sunt foarte importante și utile pentru a menține sănătatea. *Hegu* (LI 4) își face efectul la cap, față și membrii. *Neiguan* (PC 6) controlează funcționarea toracelui. *Zusanli* (ST 36) controlează funcționarea membrelor inferioare, a celor cinci organe interioare și a celor șase organe cavitare. Masajul (tratamentul de acupunctură) al celor trei acupuncte duce la circulația mai intensivă a energiei vitale (*Qi*) și a sângelui în corp. Acesta desigur ajută în prevenirea și vindecarea bolii, obținând prima condiție bună pentru a menține sănătatea.



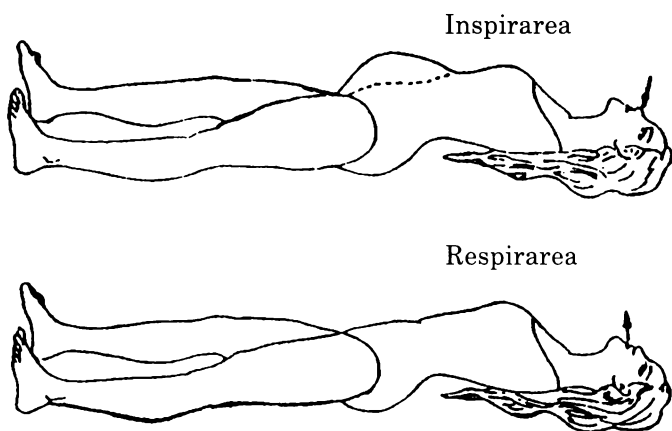
Ilustrația nr. 26. Metoda de masaj al acupunctului Zusanli (ST 36)

7.3 Activizarea generală a unei („1”) energii Qi

Respirația abdominală este un exercițiu *Qigong* de bază, care este numit și *Neiyang-gong* (tehnică de refacere interioară). Acesta este un exercițiu *Qigong* fără efecte secundare, foarte simplu. Poate fi făcut de două ori pe zi, de ex. dimineața și seara, în jur de cinci minute de fiecare dată.

Exercițiul poate fi făcut întins, culcat sau stând drept, cu condiția relaxării corpului. Să ne gândim numai la *Dantian* (jurul pudorii), care se găsește pe abdomen la o distanță de trei cșun de la buric. Toracele este stabil, numărul respirațiilor trebuie să fie atât de căzut, încât să fie încă confortabil. Pentru început respirăm de zece ori la minut, apoi acest număr va fi 4-5. În timp ce respirăm aerul proaspăt prin nară, ne imaginăm că acest aer într-un mod spontan se va duce în *Dantian*. Pe perioada inspirației mușchii de la abdomen să fie relaxați cât se poate, iar hipogastrul să se umfle. Apoi o scurtă pauză, iar aerul se respiră prin gură. În perioada respirării mușchii de la abdomen trebuie să fie strânși pe cât se poate, iar hipogastrul trebuie să fie tras (scufundat) (ilustrația nr. 27).

Este foarte important să facem respirația (inspirarea și respirarea) în mod natural, fără sentimente reținute sau nervoase. La început nu are nici o importanță dacă nu ne putem concentra la *Dantian* sau adormim. Important este să facem exercițiul fără întrerupere în fiecare zi. Dacă „ceva devine un obicei, va deveni și firească”.



Ilustrația nr. 27. Tehnica de respirație abdominală

Cum v-am menționat și anterior, cel puțin nouă meridiane traversează hipogastrul. *Meridianele stomacului, ale splinei, ale rinichiului și ale ficatului* sunt simetrice dublu și mai este *meridianul central Ren (canalul de intrare)*. Conform teoriilor medicinei chineze tradiționale meridianul ficatului controlează sentimentele și este în legătură cu sistemul nervos, respectiv cu starea mentală. Meridianele splinei și ale stomacului sunt bazele obținute ale corpului uman, ele sunt responsabile pentru digestie și hrănire.

Meridianul rinichiului este baza care s-a născut cu noi (este dat de natură), controlează materialele de bază, care mențin funcționarea corpului, creierul și sistemul endocrin.

Meridianul Ren (canalul de intrare) controlează toate *Yin Qi* ale corpului.

Prin respirația abdominală, urmând mișcarea mușchilor abdominale, trebuie să fie activate toate cele nouă meridiane pentru a îmbunătății circulația energiei vitale (*Qi*) și a *sângelui* și să elimine neliniștea corpului și a minții. *Qi* născută împreună cu noi și cea obținută se va întări, toate sistemele biologice ale corpului se vor afla într-o stare stabilă, echilibrată. Astfel respirația abdominală ajută în controlul și relaxarea minții. Dacă mintea ajunge într-o stare de funcționare optimă, sistemul meridian va găsi starea de circulație optimă. Există două cauze de ce trebuie să ne concentrăm asupra lui *Dantian* (jurul pudorii) în timpul respirației abdominale. Prima: prin faptul că nu ne gândim la altceva decât la *Dantian*, este mai ușor să lăsăm deoparte gândurile care ne distrag atenția, să ținem toracele într-o stare stabilă și să începem spontan respirația abdominală. A doua: despre *Dantian* se crede că este în strânsă legătură cu energia vitală a rinichiului, respectiv că este un loc principal de recoltare, unde se acumulează energia vitală economisită și materialele de bază ale corpului și ale sufletului conform teoriei chineze tradiționale. Se spune că *Dantian* este centrul părții bio-magnetice a corpului și dacă ne concentrăm asupra lui *Dantian* putem chiar preveni formarea pișturiilor.

Chiar mai mult, respirația abdominală într-un mod spontan poate masa direct viscerele, poate să crească capacitatea vitală ale utriculei, poate să îmbunătățească circulația locală, inclusiv circulația din sistemul limfatic. Adică respirația abdominală poate îmbunătății activitatea energiei de viață (*Qi*) și a *sângelui* pe meridianele viscerelor și poate îmbunătății funcționarea viscerelor. De aceea putem spune că respirația abdominală este o altă tehnică foarte importantă a exercițiilor de meridian. Exercițiul continuu efectuat conform celor de mai sus asigură a doua condiție favorabilă pentru menținerea sănătății.

7.4 Cele două („2”) tipuri de exerciții fizice (ghemuire – ridicare și alergare pe loc)

Picioarele trebuie să fie antrenate conștient zilnic timp de cinci – zece minute pentru a activa sistemul meridian și pentru a menține starea bună de sănătate. Recomandăm aceste exerciții în primul rând oamenilor între două vârste și oamenilor în vârstă. Pe cât posibil toată lumea să-și aleagă exerciții fizice conform stării fizice și domeniului de interes, de ex. *Taijiquan* (box), *Wushu* (arte marțiale), alergare, aerobic, sărituri cu cordon, mers pe bicicletă, jocuri cu mingea (tenis, baschet, tenis cu mingi de plută cu pene, volei, tenis de masă), înot, gimnastică, exerciții fizice etc.

Este important să facem exercițiile de meridian de bună voie. Dacă cineva nu are nici o pasiune sau nu se află într-o stare fizică bună, sau are o boală cronică, recomandăm alergarea ușoară, pentru că este simplă și nu necesită instrumente, condiție bună sau experiență. Le mai recomandăm activitățile care nu se fac în aer liber, de ex. „ghemuire – ridicare” repetată și „alergarea pe loc”.

Cantitatea exercițiilor fizice poate fi controlată de modificarea creșterii vitezei și a numerelor efectuate. Perioada exercițiului efectuat să nu fie lungă, o perioadă între cinci și zece minute este suficientă. Nivelul exercițiilor fizice este bun, dacă după ce am făcut exercițiul avem probleme cu respirația, dar încă ne aflăm în cadrul acceptabil, sau pe perioada exercițiilor simțim o transpirație ușoară. Cel mai important lucru este să facem exercițiile în mod continuu și cu stăruință neclintită pentru obținerea progresului săptămânal. Cel mai bine ar fi dacă exercițiile ar deveni o obișnuință și o parte obișnuită din zilelor noastre.

Profesorul Yu Zhang de 90 de ani face unul dintre tehnicile *Qigong* de meridian de 30 de ani. Domnul Zhang este puternic, sănătos și plin de energie. A învățat tehnica de la doi maeștrii de *Qigong* renumiți, Pei-Shen Wang și Li-Tang Ma. Această tehnică este îmbibată de exercițiile de meridian. Domnul Zhang a spus: „Scopul principal al exercițiilor de meridian este ca oamenii să se bucure de o sănătate bună și o viață lungă. Profesorul Zong-Xiang Zhu a demonstrat existența obiectivă a meridianelor, chiar mai mult a recomandat efectuarea conștientă a exercițiului meridian „3-1-2” pentru menținerea sănătății. Eu sunt sigur un model bun. Scopul meu este să trăiesc și să lucrez până la împlinirea vârstei de 100 de ani și apoi până ce voi avea 120 de ani. De aceea aș

dori să fac cunoscut la toată lumea, faptul că exercițiul meridian este chiar drumul care duce la o sănătate bună și viață lungă. El nu de mult a fost numit președintele adjunct al *Clubului centenar al exercițiului meridian „3-1-2”* din Pekin.

De ce vă recomandăm exercițiile fizice care se concentrează asupra picioarelor?

De aceea pentru că cele șase perechi de meridian traversează atât piciorul stâng cât și cel drept.

Dintre aceste 12 linii de meridian, *meridianul splinei și al stomacului* controlează digestia și hrănirea, ca bazele obținute ale corpului uman.

Meridianul vezicii (urinare), care se duce vertical de la cap până la picior, ne protejează de influențele nesănătoase ale mediului care cauzează boli.

Meridianul ficatului și al vezicii biliare controlează energia vitală a corpului (*Qi*) și alimentarea cu sânge, starea mentală și sentimentală.

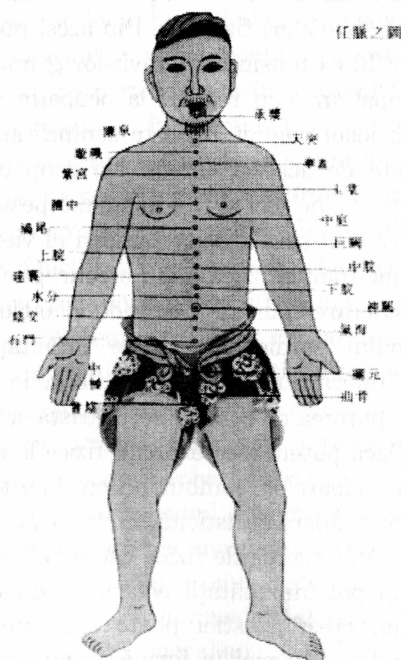
Meridianul de rinichi controlează materialele de bază ale corpului, care mențin funcționarea corpului, fiind baza născută cu noi, a corpului.

În afară de acestea și *meridianele extra (canale și conducte fără perechi)* traversează picioarele, controlează activitățile fizice și echilibrul între *Yin* și *Yang*. Desigur activitățile picioarelor activează toate cele 20 de meridiane. Mișcarea mușchilor de la picioare provoacă reacții în membrele superioare și în tot corpul prin reflexele nervoase. Îmboldesc centrele sistemului cardio-vascular și al respirației, cresc capacitatea inimii și capacitatea de viață, îmbunătățesc circulația sângelui, induc relaxarea mușchilor și a articulațiilor, modifică temperatura corpului și tensiunea sangvină etc. Gimnastica bine făcută de obicei activează sistemul meridian, care în schimb controlează organele și sistemul biologic și în cel din urmă tot corpul va ajunge într-o stare de echilibru nouă și mai bună. Efectuarea în fiecare zi a exercițiilor crește starea de a fi în formă. Acesta este principiul cel mai important al teoriei „*viața are baza în exerciții (fizice)*”. Exercițiile necesare trebuie să fie făcute zilnic, dat fiind faptul că exercițiile efectuate în mod continuu asigură a treia condiție favorabilă pentru menținerea sănătății și a vieții lungi.

Din programul de exercițiu meridian „3-1-2” dintre cele trei („3”) acupuncte două se găsesc pe mână sau într-un loc aproape de mână. Immanuel Kant, renumitul filozof german a numit mâinile „*creierul exterior al ființelor umane*”, de aceea masajul acestor acupuncte antrenează și activează meridianele celor „două” creiere pentru a

menține sănătatea mintală. Cel de al treilea, masajul acupunctului *Zusanli* care se găsește pe picior, respectiv gimnastica care se concentrează asupra folosirii celor două („2”) picioare sunt tot atât de importante din punct de vedere al sănătății și al vieții lungi, deoarece deseori oamenii își privesc picioarele, ca bazele sănătății fizice, ele sunt numite și „inima a doua” și cred că în picioare se găsește codul secret al vieții umane. În afară de toate acestea singurul („1”) exercițiu *Qigong* de bază, ca cel mai important lucru al culturii de sănătate chineze, îmbunătățește atât sănătatea fizică cât și cea mintală. Vă putem spune că programul „3-1-2” este o metodă de exercițiu meridian practică care a fost planificată sistematic bazându-se pe calculări atente.

O vorbă chineză foarte cunoscută spune: „dacă rădăcina este solidă, planta înflorește”. Dacă comparăm „viața sănătoasă și lungă” cu un copac, rădăcinile ar fi meridianele. Dacă antrenăm meridianele și astfel sistemul meridian se activează, de ce n-ar fi copacul veșnic verde? Și de ce n-ar fi corpul și sufletul întotdeauna plin de viață și de energie? De aceea credem că programul de exercițiu meridian „3-1-2” merită să fie recomandat tuturor.



Exercițiu de meridian pentru oameni între două vârste și în vârstă

V-am vorbit detaliat despre programul de exercițiu meridian „3-1-2” și v-am spus cât de eficient este în cazul oamenilor între două vârste și în vârstă. În acest capitol prin exemple de analize biologice ne vom concentra asupra importanței programului. Funcționarea sistemului biologic – ca și construcția corpului și conținutul – se schimbă, iar sănătatea se înrăutățește de-a lungul anilor. În procesul de îmbătrânire gimnastica trebuie să aibă prioritate față de menținerea sănătății proprii, atât în cazul activității fizice cât și al celei mintale, altfel devenim mai fragili și ne îmbolnăvim mai ușor.

Examinările din laboratoare au arătat că pierdem 5% din puterea noastră fizică după trei zile în care nu facem nici o activitate fizică. Pot apărea tulburări biologice și funcționale în organe și țesuturi, dacă nu facem gimnastică o perioadă mai lungă. Un studiu a arătat că îmbolnăvirea arterei coronare cardiace apare mai rar în cazul persoanelor care fac muncă fizică, decât în cazul persoanelor de aceeași vârstă, de ex. 40 de ani, care fac muncă intelectuală. Starea sănătății unei persoane în vârstă care face gimnastică sau sport este mult mai bună, decât a unei persoane între două vârste (să zicem de 40 de ani) care nu face efort fizic des. Din acest punct de vedere un studiu efectuat în Pekin arată că tensiunea indivizilor grupului țintă între 50-80 de ani (care au participat în mod regulat la ocupația de Taijiquan – box din umbră, vezi nota în josul paginii 13) este semnificativ mai scăzută, decât a persoanelor obișnuite de aceeași vârstă. Un grup care a efectuat studii a raportat că au întrebat cincizeci și trei persoane peste 90 de ani, care trăiau în China de sud. Secretul sănătății lor bune și al vieții lungi este că deseori se urcă pe munte, fac muncă fizică și au o concepție despre viață pozitivă.

Luând în considerare puncte de vedere biologice putem spune că elasticitatea sistemului cardio-vascular se înrăutățește cu vârsta. Când elasticitatea scade, miocardul nu se poate lărgi la maximum în perioada diastolei, și scade și puterea de contracție. Această scădere a elasticității duce la arterioscleroză. Dacă putem face exerciții fizice la un anumit nivel regulat, în special mișcarea picioarelor, combinând cu diferite exerciții de meridian, atunci putem întârzia scăderea elasticității miocardului, adică putem ameliora funcționarea inimii. Atât exercițiile fizice cât și cele de meridian pot stimula circulația sângelui și pot îmbunătăți ectazia arterelor coronare cardiace și astfel fluxul sanguin crește. Astfel poate fi îmbunătățit și metabolismul sângelui. Cu cât un om este mai în formă cu atât este mai scăzut impulsul

de odihnă. Impulsul mai scăzut asigură inimii o perioadă de odihnă mai lungă după fiecare sistolă. Programul de exerciții meridian „3-1-2” (în special masajul acupunctului *Neiguan* (PC 6) poate fi folosit pentru ameliorarea contractiei / ectaziei, pentru menținerea elasticității vaselor sanguine, pentru îmbunătățirea funcționării vaselor capilare și a capacității de anti-coagulare a sângelui, pentru a micșora nivelul de colesterol al sângelui, respectiv pentru a întârzia arterioscleroza.

În cazul sistemului respirator probabilitatea formării nodurilor de țesut conjunctiv crește cu înaintarea în vârstă. Scăderea elasticității utriculelor conduce la scăderea capacității vitale. Cu înaintarea în vârstă slăbește și sistemul imun. De aceea oamenii în vârstă sunt mai predispuși la emfizem pulmonar, pneumonie și bronșită. Programul de exerciții meridian „3-1-2” este foarte bun – în special respirația abdominală – pentru creșterea elasticității țesutului pulmonar. Aceste exerciții pot îmbunătăți funcționarea mușchilor diafragmei, alimentarea cu oxigen și astfel eficacitatea luării de oxigen și eliberării de bioxid de carbon se dublează sau chiar se înzecește. Creșterea capacității vitale în exercițiul *Qigong* este funcția de „refacere a respirației”.

Boston University Hospital din Statele Unite se ocupă cu relația între capacitatea vitală și viața sănătoasă, lungă într-un raport. Ei fac o serie de examinări generale la fiecare doi ani pe 5200 de persoane timp de 30 de ani. Rezultatele arată că, capacitatea vitală poate fi folosită pentru a evalua coeficientul de mortalitate pe perioadă scurtă sau lungă, totodată pentru a prezice durata vieții oamenilor în vârstă pentru următorii zece ani. Măsurarea capacității vitale poate fi folosită la semnalarea stării de sănătate și a nivelului de energie, pe scurt pentru măsurarea vitalității. Capacitatea vitală a oamenilor în vârstă de obicei scade, pe decenii cu 9-27 %. Cauza acestuia este scăderea funcționării plămânului. Gimnastica poate încetini capacitatea vitală. De exemplu oamenii de 70 de ani, care se mișcă regulat, au o capacitate vitală cu 20% mai mare decât cei care fac acest lucru rar. Cu efectuarea zilnică a programului de exerciții meridian „3-1-2” poate fi îmbunătățită funcționarea plămânului, poate fi încetinită scăderea capacității vitale, poate fi îmbunătățită starea de sănătate și poate fi prelungită viața.

Oamenii între două vârste devin obezi foarte ușor. Cauza acestui lucru este dismetabolia, și anume catabolismul grăsimii și al zahărului. Rezultatul acestui lucru este că „intrarea este mai mare decât se necesită” și astfel apare obezitatea. Obezitatea crește sarcina inimii și deseori duce la boli care au legătura cu greutatea. În afară de gimnastică și respirația abdominală din cadrul programului de exerciții meridian „3-1-2” se potrivesc mișcărilor

mușchilor diafragmei; acestea împreună cauzează mișcarea pasivă a viscerelor astfel îmbunătățind circulația sanguină. Îmbunătățirea circulației limfei – care este unul dintre elementele importante ale sistemului imun – poate îmbunătăți funcțiile biologice ale corpului, în special catabolismul grăsimilor, al colesterolului și al zahărului. Dacă nivelul de colesterol și de glicemie scade consecvent, acesta va fi urmat de slăbire. Conform teoriei de meridian meridianele „*pun în circulație sângele și energia vitală (Qi), echilibrează pe Yin și Yang*”, reglând greutatea corpului.

Și sistemul nervos al oamenilor în vârstă poate avea probleme cu funcționarea reglării. „Comutatorii” pot reacționa mai lent, sau nu funcționează bine. Astfel oamenii în vârstă pot suferi de depresie, slăbiciune nevrotică, neurastenii, neliniște, insomnie etc. Memoria oamenilor în vârstă se înrăutățește treptat, cât și sistemul lor imun și endocrin. Oamenii între două vârste și oamenii în vârstă pot suferi de impotență, probleme mintale, simptome ale climaxului, și alte boli care apar cu înaintarea în vârstă. În această perioadă sunt foarte importante exercițiile de control central al sistemului meridian – al funcțiilor corpului. Mișcările mușchilor abdominali și ale mușchilor diafragmei masează eficient viscerele și îmbunătățesc peristaltica, excreția și absorbția în glandele digestive. Când omul îmbătrânește, mușchii abdominali slăbesc, iar sângele stagnează (stagnare vânoasă în cavitatea abdominală) astfel împiedicând meridianele. Oamenii în vârstă suferă mai ușor de infecție de bazin, gastroptoză, constipație, hemoroizi, probleme cu organele digestive etc. De la vârsta de 70 de ani cantitatea sângelui care ajunge în creier scade semnificativ, sensibilitatea procesului neural se înrăutățește, controlul proceselor care duc la starea de iritație și de odihnă devine insuficientă, scade din ce în ce mai semnificativ capacitatea de reacție la stimulurile din exterior, memoria înrăutățește și se observă extenuarea generală a corpului și a minții. Programul de exerciții meridian „3-1-2” poate activa meridianele care stimulează scoarța celebrară, care controlează sistemul nervos, îmbunătățesc circulația sângelui în creier și intensifică funcționarea neuronilor craniului, respectiv atenuează dezintegrarea funcțiilor de creier.

Doi cercetători germani susțin că și dacă de obicei gimnastica menține corpul sănătos, sarcina excesivă poate fi dăunătoare sistemului imun, astfel capacitatea de rezistență a corpului scade față de infecții și cancer. Se recomandă *exerciții fizice făcute cu prudență*, ceea ce înseamnă arderea a 2000 de calorii pe săptămână, prin gimnastică ușoară. Cantitatea exercițiilor fizice poate fi crescută treptat. Cititorii între două vârste și cei în vârstă să acorde atenție mai multă pentru a determina acest lucru.

Mentținerea stării de sănătate poate prelungi viața. Un cercetător american, Dr. Hill și-a dedicat toată viața cercetării secretului vieții lungi. El a constatat că exercițiile fizice adecvate (de intensitate frecventă și rară) pot îmbunătăți starea de sănătate a corpului și pot ajuta obținerea unei vieți lungi. Însă exercițiile extenuante pot grăbi uzarea corpului și pot scurta viața cu 40-50%. În ceea ce privește acest lucru chinezii strămoși credeau în principiul conform căruia *„mișcarea excesivă este dăunătoare corpului, iar cei care nu fac mișcări își pierd puterea”*. Un proverb occidental celebru *„copăcel-copăcel”*. Chiar dacă exercițiile fizice efectuate cu prudență nu prelungesc viața, ele îmbunătățesc calitatea vieții. Cel mai bun exercițiu pe care-l putem fac, poate deveni unul care ne place, fie muncă încordată, sau o plimbare scurtă.

Care sunt exercițiile cele mai eficiente, cele mai sigure și cele mai bune pentru oamenii între cele două vârste și în vârstă? Răspunsul este: un exercițiu care include antrenarea meridianelor, mai mult, poate odihni atât corpul cât și spiritul. Un astfel de exercițiu poate activa sistemul meridian, poate întări circulația energiei vitale (*Qi*) și a sângelui și ne poate ajuta să avem o sănătate bună și o viață lungă. Programul de exerciții de meridian „3-1-2” este metoda de exploatare care cuprinde metodele care ajută în îmbunătățirea sănătății atât în țară cât și în străinătate. Prin activarea meridianelor programul poate pune în funcțiune toate elementele pozitive ale organelor. Programul bazat pe exercițiile de meridian poate ajuta meridianele care controlează sistemul nevrotic central, potrivește funcțiile corpului, îmbunătățește funcționarea inimii, a plămânului și a viscerelor, crește capacitățile de control de sine psihologice și biologice ale minții. Programul de exercițiu meridian „3-1-2” poate intensifica activ capacitățile sistemului meridian care construiesc rezistența față de boli. Folosirea zilnică a programului de exerciții meridian poate duce la o viață lungă și sănătoasă.

La ce vârstă se recomandă începerea programului de exercițiu meridian „3-1-2”? Niciodată nu este prea târziu. Dacă cineva începe exercițiile la vârsta de treizeci – patruzeci de ani va fi mai energetic și mai plin de viață când va îmbătrâni și va putea scăpa de boli. Dar dacă cineva are deja o boală durabilă, atunci poate începe programul de exercițiu meridian „3-1-2” și astfel se poate vindeca pe sine și își poate întări propriul corp. Dacă cineva este relativ bătrân *„poate pierde cu răsăritul de soare și poate câștiga cu apusul de soare”*, spune un proverb chinez veche. Puteți începe programul de exercițiu meridian „3-1-2” chiar astăzi și aveți marea șansă de a vă sărbători ziua de naștere la 100 de ani.

Rezultatele metodei „3-1-2” în vindecare Exerciții pentru persoane slabe și bolnavi

Un medic francez a găsit o explicație admirabilă:

„Privind rolul pe care-l are în menținerea sănătății exercițiul (fizic) poate înlocui orice medicament, însă nici un medicament de pe lume nu poate înlocui mișcarea.”

Pare puțin exagerat, dar este ceva în ceea ce afirmă medicul. Esența argumentării lui este că gimnastica face pe oameni sănătoși și îi protejează de boli. Suntem de acord cu el, dar accentuăm din nou asupra faptului că esența gimnasticii se găsește în exercițiul meridian. De aceea dorim să adăugăm la afirmație următoarele:

„Privind rolul pe care-l are în menținerea sănătății, exercițiul meridian poate înlocui orice medicament, însă nici un medicament de pe lume nu poate înlocui efectul exercițiului meridian.”

Această propoziție o dedicăm oamenilor slabi și bolnavi. În următoarele vă vom prezenta trei exemple foarte bune, în care sunt prezentați bolnavi care în urma exercițiilor meridian făcute cu scopul obținerii unei vieți sănătoase și lungi, au devenit mai siguri de sine și plin de aspirație.

Primul exemplu:

O doamnă în vârstă, cunoscută foarte bine de profesorul Zhu, la 99 de ani s-a îmbolnăvit deodată de pneumonie. Era alergică la toate medicamentele antibiotice, tratamentul ei a fost respins în cele mai mari spitale ale Pekinului. În sfârșit s-a vindecat în instituția noastră prin tratamentul experimental de acupunctură meridian (EMAT), condus de profesorul Dr. Jin-Kai Hao. După ce s-a restabilit a fost foarte slabă dar a făcut exercițiul de meridian „3-1-2” recomandat de noi perseverent și starea ei de sănătate s-a îmbunătățit rapid. După puțin timp a știut chiar să-și evoce cântece din copilărie. Datorită exercițiului de meridian făcut zilnic – fără medicamente și examinări efectuate de medici – în prezent are 105 de ani și se bucură de o viață sănătoasă și fericită.

Al doilea exemplu:

Domnul Xin-Wu Wang avea 70 de ani și suferea de cancer al intestinului gros. După operație nu se putea ridica din pat și nu putea merge. În timp ce stătea în pat a inventat tehnica „*mersul Qigong în timp ce stai în pat pe spate*”, adică și-a mișcat picioarele în timp ce stătea în pat pe spate. În fiecare zi a stat în pat pe spate, și-a relaxat brațele, care desigur atârnavă lângă pat, în liniște, cu ochii închiși, concentrându-se asupra acupunctului *Laogong* (PC 8, *meridianul membranei pericardice*) care se află în palma ambelor mâini. Apoi și-a mișcat picioarele ușor câte unul, crescând numărul mișcărilor de la o zi la alta. A simțit o căldură la Yongquan (KI 1) care se află pe *meridianul rinichiului*, respectiv pe acupunctul *Lao-gong* (PC 8) care se află pe mâini. Această căldură i-a trecut prin tot corpul ca un curent electric. S-a simțit bine și plin de vitalitate. Examinând esența invenției noastre putem afirma că acesta este de fapt un fel de exercițiu meridian.

Al treilea exemplu:

Acest exemplu provine de la bolnavii care suferă de boala Parkinson. Auzind informațiile despre tratamentul de succes al profesorului Jin-Run Chen, mai mult de 2000 de bolnavi ne-au căutat instituția pentru a solicita tratament. Din păcate noi nu avem instrumentele necesare și capacitatea pentru a trata atât de mulți bolnavi, de aceea pe unii dintre bolnavi i-am invitat la prezentarea domnului profesor Zhu despre programul de exercițiu meridian „3-1-2”. În urma prezentărilor și-au dat seama că medicamentele și tratamentul de acupunctură nu sunt de ajuns pentru a învinge boala.

În Spitalul Union din Pekin în 1989 au constatat că Ms. Li de 59 de ani suferă de boala Parkinson. Ms. Li a încercat exercițiul de meridian „3-1-2”, concentrându-se în special asupra exercițiile cu mâna și munca casnică. După un antrenament de șase luni foarte intensă în 1991 abia dacă are nevoie de tratament medical, simptomele bolii au dispărut treptat, tremurarea mâinii stângi s-a potolit, picioarele ei sunt mai puternice. Se poate plimba normal, expresiile feței sunt normale, poate să meargă cu bicicleta și poate să se ducă la cumpărături și mai mult, poate să facă orice muncă casnică, inclusiv tricotarea sau coaserea care necesită îndemânare fină. Ms. Li ne-a spus: „*Înainte să încep exercițiul*

meridian, am avut nevoie de ajutorul celorlalți. Datorită exercițiului în prezent pot să am grijă de mine. Chiar mai mult, datorită exercițiului meridian pot avea grijă și de ceilalți.”

Domnii Chen și Xu sunt alte două exemple. Datorită exercițiului de meridian nu trebuie să ia medicamente multe, necesită tratament cu foarte puține medicamente. Ambii aveau nevoie de ajutorul celorlalți dar acum pot lucra.

Deoarece exercițiul meridian „3-1-2” este ușor de învățat și nu are efecte secundare, mulți bolnavi pot să-l facă. *„Dorința de a se vindeca face parte din tratament”*. Bolnavii care doresc să se „vindece” în primul rând trebuie să cunoască detaliile importante ale experiențelor bolnavilor care s-au vindecat cu ajutorul sistemului meridian, al exercițiului meridian, respectiv a metodelor exercițiului de meridian. Pentru a se vindeca trebuie să facă exercițiul zilnic. Însușind experiențele bolnavilor vindecați putem trage concluzia următoare:

„Se necesită credință neclintită pentru a vindeca corpul. Bolnavii trebuie să creadă în existența meridianelor care formează sistemul principal de control al corpului uman. Trebuie să creadă chiar și dacă boala Parkinson are legătură cu creierul, cauza principală a bolii conform teoriilor medicinei chineze tradiționale este anomalia energetică care apare în meridiane. Trebuie să credem că numai exercițiile de meridian și funcționarea meridianelor este de ajuns pentru a restabili total starea noastră de sănătate.

Dacă boala Parkinson poate fi tratată cu ajutorul exercițiului meridian, nu poate fi atât de complicat nici tratarea și vindecarea altor boli.

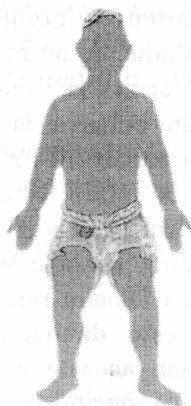
Mișcarea este un element atât de important al vieții, că oamenii consideră: *„secretul vieții se găsește în mișcări și exerciții (fizice)”*. Oamenii slabi constituționali și cei bolnavi desigur nu pot face exerciții fizice grele, dar nu trebuie să se descurajeze, deoarece datorită metodelor exercițiului meridian și ei pot deveni sănătoși și pot avea o viață lungă. Se poate spune că *„intenția bună este, dar lipsește puterea”*, dar să nu uităm că sistemul meridian poate fi eficient și exercițiul meridian poate fi foarte util.

Un medic german consideră că durata vieții nu poate fi prelungită decât cu metodele exercițiului fizic. Unele examinări au arătat că deoarece în fiecare persoană se găsește un *izvor de energie* de măsură limitată (constantă), durata lor de viață este determinată de măsura de eliberare de energie, adică cu cât este eliberarea de energie mai lentă, cu atât viața

este mai lungă și invers. Dacă cineva face exerciții grele deseori, corpul va fi supraîncărcat, în cazul unor organe pot apărea semne de utilizare treptată și asta poate duce la leziuni sportive (de ex. luxație, forțarea mușchilor, contuzie etc.). Acesta duce la slăbiciune înainte de bătrânețe (bătrânețe prematură) sau în unele cazuri poate cauza moarte prematură. Nu e un lucru neobișnuit să vedem sportivi care cad la pat de suferință și au o moarte prematură. Contrar acestui lucru mai mulți pictori din Orient, muzicieni, scriitori de beletristică, călugări budiști și călugărițe duc o viață sănătoasă, liniștită. Acesta înseamnă că *„secretul vieții se găsește mai mult în exercițiul meridian, decât în gimnastică”*. Se poate spune deci că exercițiul meridian este exercițiul cel mai fundamental, cel mai rațional, cel mai economic, cel mai eficient și cel mai sigur și în același timp este o terapie și menține sănătatea.

Un proverb popular consideră *„să ne construim un organism puternic, pentru a menține sănătatea”*, dar noi vă recomandăm varianta transcrisă, adică *„să ne antrenăm meridianele, pentru a ne menține sănătatea”*, deoarece sentimentul de sănătate bună înseamnă starea bună a meridianelor.

Conform unei zicale chineze efortul uman este cel mai important factor. Oamenii slabi constituționali și cei bolnavi nu trebuie să fie pesimiști. Dacă înțeleg importanța și efectele exercițiului meridian, respectiv fac programul de exercițiu meridian „3-1-2” zilnic, acesta îi ajută în a învinge boala, le întărește sănătatea, îi ajută în combaterea stresului fizic și mintal, respectiv în întinerirea proprie. Astfel viața sănătoasă, lungă, mai lungă de 100 de ani nu este imposibil.



Efectele temperaturii mediului și ale dietei de control al greutății corpului

V-am arătat că diferite boli se datorează stării neobișnuite ale meridianelor, de aceea aceste boli pot fi tratate prin controlul și reglarea funcționării sistemului meridian. Reglarea și controlul funcționării meridianelor se face (pentru a avea efect) la temperaturi diferite (înăuntru și la suprafață sau pe piele) influențate de temperatura mediului, în condițiile date medicina chineză tradițională în examinarea și diferențierea stării patologice care apare datorită factorilor etiologici diferiți pune accentul pe „factorii RECI (HAN)”.

Mai multe boli, de ex. gripa, criza, cardiomiopatia, apoplexia, encefaloragia, astmul plămânului, problemele stomacului, dureri reumatice apar mult mai des în anotimpurile reci. În China diferitele boli apar mai ușor în cazul unui front sau curent rece iarna sau la începutul primăverii. Teoria clasică a terapiei de acupunctură și moxibustie se bazează pe combinația de acupunctură și moxibustie. Efectul moxibustiei este în legătură cu temperatura. Experimentul este, dacă temperatura din mediu sau a camerei este sub 25°C, în cazul unor boli terapia experimentală meridian de acupunctură (EMAT) și programul de exercițiu meridian „3-1-2” nu au efect terapeutic atât de important. Țesuturile și organele organismului uman funcționează la o temperatură de aproximativ 37°C. Și funcția sistemului meridian uman de „a pune în circulație sângele și energia vitală (Qi), de a echilibra pe Yin și Yang” are efect la o anumită temperatură.

Un studiu al teoriei de meridian moderne arată că la temperatura pielii sub 20°C nu pot fi prezentate proprietățile percepției latente de-a lungul unui canal al meridianelor; acest lucru înseamnă că circulația energiei vitale (Qi) s-a oprit pe meridiane (canale). De aceea recomandăm atât persoanelor bolnave cât și celor sănătoase să efectueze programul de exercițiu meridian „3-1-2” într-o cameră caldă (25°C) iarna, când temperatura de afară este scăzută. Dacă temperatura camerei este sub 20°C, pentru a activa meridianele înainte să ne sculăm sau după culcare, sub pătură, să ne masăm acupunctele și să facem respirație abdominală sau să folosim radiator.

Creșterea în greutate este dăunătoare sănătății și vieții lungi. Conform teoriei de meridian aceasta are două cauze. Prima este că grăsimea se depune sub piele, oprind circulația energiei vitale (Qi) și a

sângelui pe meridiane. În al doilea rând, mișcarea va fi limitată datorită supragreutății, astfel slăbind și exercițiul de meridian. În laboratoarele noastre am observat că sunetul de bătaie (HPS) este mai puternic și mai clar în cazul subiectelor slabi, decât în cazul celor oamenilor obezi. Metoda cea mai bună pentru a pierde din greutate sau pentru a o controla este tropologia. Acesta include alegerea severă a mâncării, respectiv mâncarea și băutura moderată. Tropologia are un rol important în menținerea sănătății chineze tradiționale. În cartea intitulată *Canon of Internal Medicine* se formulează clar că „mâncarea și băutura moderată” sunt necesare pentru o viață lungă și sănătoasă.

În cazul mai multor oameni de o sută de ani, atât în țară cât și în străinătate, care au vorbit despre experiențele vieții lungi și sănătoase, este comun faptul că au ținut regim alimentar și au făcut muncă fizică. Mai mulți cercetători, în studiul secretului vieții lungi, au acordat atenție legăturii dintre tropologia dietetică și viața lungă. Atât experimentele efectuate la oameni, cât și la animale au arătat că dieta poate îmbunătăți sănătatea și poate lungi durata vieții. În Japonia au examinat 3070 persoane cu vârsta peste o sută de ani în 1993. Secretul comun în cazul acestor persoane de o sută de ani era „liniștea și mâncarea ușoară”. Între oamenii în vârstă nu prea vedem obezi, în special între cei care au împlinit o sută de ani. Și în cultura occidentală se cunoaște un proverb asemănător: „*Dr. Dietă, Dr. Liniște și Dr. Veselie sunt cei mai buni medici pe lume*”.

În afară de tropologia dietetică diferite tehnici *Qigong*, de ex. *Qigong Daoyin* (tehnică de echilibrare cu ajutorul *Qigong*) și *Qigong Pigou* (respingerea mâncării cu ajutorul mijloacelor *Qigong*) au ca rezultat slăbirea și în același timp o viață mai sănătoasă. Esența acestor tehnici este în efectul sistemului meridian. Noi credem că multe persoane pot slăbi dacă fac programul de exercițiu meridian „3-1-2”, completând cu mâncare zilnică moderată.

Rezumând, programul de exercițiu meridian „3-1-2” cât și căldura sau slăbirea sunt metode reale pentru a activa eficient meridianele organismului uman. Meridianele activate au efect asupra *circulației sângelui și a energiei vitale (Qi)*, echilibrând pe Yin și Yang pentru a avea o sănătate și o viață lungă.

Mențiuni finale

Credem, că prin efectuarea zilnică a exercițiului meridian putem preveni bolile, putem lucra cu energie și ne putem bucura de o viață lungă. **Organizația Mondială a Sănătății** (WHO) are ca scop asigurarea unei *vieți sănătoase fundamentale pentru toată omenirea de pe lume* pentru anul 2000.

Noi credem că acest scop nu poate fi atins prin tratamente cu medicamente.

Exercițiul meridian poate avea un rol important în acest proces. Chinezii datorează toate rezultatele legate de a avea o viață sănătoasă strămoșilor lor și sunt foarte recunoscători pentru descoperirea impresionantă a meridianelor, respectiv pentru descoperirea tratamentului de acupunctură și moxibustie. Până în prezent teoriile de meridian și folosirea lor nu au fost înțelese în lume și nu au fost acceptate complet în țările occidentale.

Recent însă mai mulți oameni de știință din Occident, cercetători de sănătate și muncitori (medici, infirmieri și fizico-terapeuți) și alte persoane bolnave sunt foarte interesate de medicina „alternativă”, inclusiv de teoria meridian de acupunctură și teoria în practică a acesteia.

În 1992 un medic norvegian a vorbit cu recunoștință despre rezultatele, descoperirile obținute în domeniul tratamentului meridian de acupunctură:

„Dacă și alți oameni de știință ar dovedi aceste rezultate, ar fi ade-vărat fără îndoială că avem de a face cu o revoluție medicală”.

În această carte v-am prezentat programul de exercițiu meridian cercetat și dezvoltat în primul rând de profesorul Zang-Xiang Zhu. Programul este unul dintre exercițiile meridian bazate pe teoria meridian cu efect. Programul include mai multe metode recomandate pentru menținerea sănătății atât în țară cât și în străinătate în trecut și în prezent. Programul de exercițiu meridian „3-1-2” este o combinație între masajul oriental (acupunct), sau presopunctură, tehnica de *Qigong* și mișcarea de stil occidental, care poate fi învățat și efectuat foarte simplu, și este foarte eficient dacă se face conștient. Exercițiul de meridian este mai presus de orice alt exercițiu fizic, deoarece exercițiul despre care am vorbit anterior are în sine esența activităților de viață. În această carte v-am prezentat numai regulile de bază. Cunoștința

adevărată apare în urma exercițiilor. Oricine poate forma programul de exercițiu meridian cel mai bun pentru sine care este „aproape identic, dar totuși are mici deosebiri”.

Esența terapiei este schimbarea comportării bolnavului, de ex. schimbarea modului de viață periculos și formarea obiceiurilor bune. O dietă specială sau un mod de viață bazat pe exerciții sunt recomandate pentru menținerea sănătății atât în medicina occidentală cât și în cea chineză tradițională. Și în gândirea psihologică modelul credinței sănătoase arată că indivizii își pot modifica modul de viață numai dacă cred că se pot obține rezultate numai cu micșorarea eficientă a riscului personal. În urma studiului menținerii sănătății s-a arătat că schimbul care apare în factorii de risc este mai durabil dacă educarea sănătății se face cu sfaturi și cu îndrumări practice. În această carte v-am prezentat o astfel de metodă a menținerii sănătății. Această carte nu poate schimba modul de viață a cititorului, dar ascultarea și urmarea sfaturilor și îndrumărilor prezentate în această carte schimbă viața.

Dacă tot mai mulți recunosc că **„exercițiul meridian este de fapt drumul spre sănătate și spre o viață lungă”**, vor avea beneficii în urma exercițiului meridian.

Când în primăvara anului 2001, după moartea tragică a fiului nostru de șase ani, Colegiul Medical Județean, cu toate că posed diplomă internațională în Medicina chineză obținută în urma unui studiu de zece ani și autorizație eliberată de Ministru, a declarat ca infracțiune în fața legii munca mea de vindecare și m-a tras la răspundere pentru faptul cum îndrăznesc să le interzic bolnavilor să ia medicamente. Atunci m-am gândit - că chinezii trebuie să aibă o metodă de vindecare prin care bolnavul se poate vindeca pe sine fără ac, poate preveni bolile. Și iată, nu a trebuit să așteptăm mult, datorită cercetării devotate a profesorului Zhu - avem exercițiul meridian „3-1-2”, pentru prevenirea și vindecarea bolilor.

Să nu uităm! Trăim într-o regiune unde iubirea ca o virtute care dă Qi (energie esențială) este propagată numai în cuvinte, dar cum să iubești pe altcineva dacă nu te iubești nici pe sine. Am devenit proprii noștri inamici și ne ucidem corpul cu dependența de drog, cafea, țigară, medicamente, anticoncepționale, cură de slăbire, nu există o cultură sexuală și omul a devenit un robot prin nenumăratele de legi.

În inima lui trăiește domnie, dorință, ură și invidie.

„Care este valoarea noastră umană dacă trăim fără milă și fără să luăm în considerare pe ceilalți, ucidem și mâncăm animale, ne aflăm în război și ucidem oameni? Sarcina noastră este să lichidăm această confuzie. Inamicii noștri creează ocazia cea mai bună pentru a practica răbdarea, toleranța și mila. Pentru practicantul iubirii și al milei, cel mai bun dascăl este inamicul.

Vremurile grele nasc hotărâre și putere interioară. Datorită lor recunoaștem inutilitatea mâniei. În loc să devenim plini de mânie, să protejăm persoanele care creează probleme cu înțelegere și stimă, pentru că prin faptul că ei creează condiții care necesită putere, ne asigură posibilități apreciable să practicăm răbdarea și înțelegerea.”

Dalai Lama

Când ne îmbolnăvim, să nu înfruntăm boala ca niște inamici și să nu încercăm să rezolvăm problemele care apar din cauza sentimentelor prin remedii chimice. Mai bine ne gândim: oare ce vrea să ne învețe? Și acum vă voi prezenta exemplul meu:

Dacă n-aș fi pierdut pe tatăl meu la vârsta de 12 de ani, mi-ar fi fost greu să accept crizele „de epilepsie”, diagnostic greșit dat de medici,

timp de 18 ani, care au apărut din cauza lipsei de magneziu.

Dar dacă prin aceste crize n-aș fi cunoscut bucuria de trecere în moarte, mi-ar fi fost mai greu să accept moartea bruscă a fiului meu de șase ani, care cu o zi înainte de moarte lui a desenat cum va muri.

Dacă eu n-aș fi suferit de o boală dificilă, declarată incurabilă și nu cercetez vindecarea, și în final nu mă vindec pe mine, atunci astăzi 42 bolnavi ai mei de epilepsie tip grand mal nu s-ar bucura de sănătate.

Deci viața se schimbă și este frumoasă.

Prietenul fidel și cel mai bun dascăl al corpului nostru suntem noi înșine, dar trebuie să ne urmăm simțurile. Să nu-i urmărim pe ceilalți dar să ne concentrăm asupra propriilor sentimente și să trăim conform lor. Putem primi sfaturi dar dacă sunt bune sau nu pentru noi, asta știm numai noi.

Admir respectul incredibil al profesorilor chinezi față de medicii occidentali.

Vom avea cultură dacă acest lucru va fi adevărat și invers.

Admir amabilitatea și zâmbetul fetelor și femeilor chineze.

Oare noi putem învăța acest lucru?

„Omul se dezvoltă timp de 25 de ani” conform celor spuse de profesorul Zhu și ar trebui să trăiască de cinci ori mai mult, dacă nu s-ar uide pe sine.

Să luăm în serios învățarea exercițiului meridian „3-1-2” și dacă-l facem în mod regulat în organismul nostru se va reface echilibrul de Yin și Yang, să fim mulțumiți și înțelegători și astfel putem trăi 100 de ani.

Să nu ne intereseze bârfele, cine cu cine ..., deoarece acest lucru după un timp nu va mai fi adevărat.

Nimic și nimeni nu este al nostru deoarece nici noi nu suntem ai noștri.

Lumea se schimbă, numai evanescența este permanentă.

„3-1-2” Nu te delăsa!

Ocupă-te de soarta ta.

Astfel îți poți lungi viața.

Îți poți vindeca boala.”

(Marș)

Dedic această carte tuturor prietenilor mei cu bună intenție, care vor să aibă o viață sănătoasă și lungă și după învățarea iubirii de sine, vor să-i iubească și pe ceilalți.

Dr. Guzány Ferenc
 Medic chinez

Profesorul Dr. Zong-Xiang Zhu

Profesorul Dr. Zong-Xiang Zhu s-a născut în anul 1923 în provincia Jiangsu și este specialistul remarcabil al științei meridian de acupunctură chineză.

După obținerea diplomei în anul 1943 la facultatea de chimie a *Universității Chineze*, s-a ocupat de sinteze organice la *Societatea de petrol Chinez* până în 1947. Apoi s-a îndreptat către știința și învățarea psihologiei medicale ca profesor universitar și cercetător și până în 1969 a obținut rezultate importante în domeniul biologiei inimii și al dezvoltării hipertensiunii la *Universitatea de Medicină din Pekin*, respectiv la *Universitatea de Medicină Union din Pekin* (PUMC).

În 1973 profesorul Zhu și cu colegii lui au hotărât să dezlege secretul meridianelor de acupunctură descoperite cu 2500 de ani în urmă de marii strămoși chinezi și care este contestată de medicina modernă de mult timp. După o muncă intensă de 20 de ani au publicat 110 studii și au scris monografia intitulată „Biofizica meridianului de acupunctură, certificarea științifică a primei descoperiri chineze importante” (Editura Pekin, 1989). Au creat o serie de metode dezvoltate special prin folosirea biofizicii, a electronicii, a biochimiei, a acusticii, a morfologiei pentru a dovedi științific și foarte precis existența celor 14 meridiane clasice arătate de chinezii strămoși.

În plus, profesorul Zhu a dovedit în teorie că „Meridianele sunt părțile sistemului de homeostazie stereo – structurate cu mai multe forme, mai multe funcții, mai multe nivele ale corpului.”

Datorită rezultatelor științifice și efectului terapeutic extraordinar obținut în practica în clinică în 1986 a primit premiul exclusiv al *Comitetului Național de Știință și Tehnologie* la concursul de invenții *Cupa Spark*. În plus a primit 10 medalii, cum ar fi medaliile Ministerului de Sănătate Publică, ale Comitetului de Știință și Tehnologie din Orașul Pekin și ale Oficiului Orașean de Sănătate din Pekin.

În prezent profesorul Zhu lucrează la *Institutul de Biofizică a Academiei Științifice Chineze*. A fost solicitat să fie președintele *Institutului de cercetare a meridianului de acupunctură din Pekin*, respectiv să fie profesorul veșnic al *Academiei de cercetare principală din China*. Ca gazdă a fost invitat și de *Institutul Național American de*

Acupunctură din New York. A primit zece premii și / sau diferite titluri științifice, de ex. doctor în științe naturale, profesor și consilier.

În trecutul apropiat profesorul Zhu a anunțat programul „*Exercițiu meridian de acupunctură și sănătate de 100 de ani pentru toată lumea*”, care este o nouă fază în utilizarea teoriei de meridian în domeniul de dezvoltare a sănătății umane. A arătat că printr-o cunoaștere mai profundă a metodei și folosire mai largă a teoriei de meridian va face bine fiecărei persoane de pe lume.

Dr. Zhi-Gui Qiao doctor în filozofie

Dr. Zhi-Gui s-a născut în 1945 în China, Sanghaj.

Dr. Qiao și-a terminat studiile la facultatea de radio și electronică, *Universitatea Tsinghua din Pekin* în anul 1970, apoi a lucrat în industria electronică în Hunan și Sanghaj, mai târziu a învățat electronică medicală la Colegiul de Medicină Tehnică din Sanghaj.

Începând cu ianuarie 1985 lucrează ca și colaborator științific la Facultatea de medicină - inginerie bio, la Institutul de Cercetare Chirurgicală a Spitalului Universitar din Oslo, respectiv la Institutul de Cercetare Neuro - psihiatrie a Spitalului Dikemark din orașul Oslo.

A obținut titlu de doctor în filozofie la facultatea de medicină clinică și medicină - inginerie bio, Universitatea de medicină din Oslo (*Măsurarea funcționării și reacțiilor electronice pe piele și ale circulației micro, un număr de măsurare sensibilă a funcționării simpatice periferice in vivo, metode noi, rezultate și utilizări clinice*).

În prezent el conduce laboratorul psihofiziologic al Spitalului Dikemark. Este profesor universitar (profesor asociat) la *Academia de cercetare principală din China și la Institutul de cercetare a meridianului de acupunctură din Pekin* (director și cercetător). Dr. Qiao este membru activ al Academiei Științifice din New York. A scris mai mult de 30 de articole științifice în domeniul fiziologiei electrice și de circulație, științe de medicină tehnică și medicina clinică.

Dr. Qiao este interesat și de proprietățile electronice ale acupunctelor și ale meridianelor în domeniul psihofiziologic, a vieții lungi și a dezvoltării sănătății. Când profesorul Zhu a fost invitat de Universitatea din Oslo și Societatea de dezvoltare a schimbului de cunoștințe Științifice și Culturale Norvegiano - Chineze să facă prezentări, în anul 1992 în Norvegia, Dr. Qiao a colaborat cu profesorul Zhu la mai multe

experimentări și a prezentat o abordare despre reacțiile electronice de pe piele care se simt pe punctele non-meridiane și meridiane ale palmei umane. De atunci participă la proiectul de cercetare foarte importantă susținută de *Comitetul Național Științific și Tehnologic* al Republicii Populare Chineze, care studiază esența circulației energiei vitale (*Qi*) și a sângelui pe meridiane.

CUPRINS

Introducere	5
Exerciții meridiane pentru menținerea sănătății și pentru a favoriza viața lungă	9
Ce este meridianul?	11
Certificarea științifică a celor 14 meridiane de acupunctură	18
3.1 Metoda mecanică și electrică combinată	18
3.2 Metoda electrică de bio-impedanță	20
3.3 Test acustic pentru a dovedi existența meridianelor	21
Terapia meridian de acupunctură (EMAT)	25
Exerciții de meridian în cadrul gimnasticii și exercițiul <i>Qigong</i>	28
Exerciții de meridian în medicina populară și în sfera activităților de fiecare zi	33
Metoda practică a programului meridian „3-1-2”	37
7.1 Sensul prescurtării „3-1-2”	37
7.2 Masajul celor trei puncte de acupunctură („3”)	38
7.3 Activizarea generală a unei („1”) energii <i>Qi</i>	49
7.4 Cele două tipuri („2”) de exerciții fizice	51
Exercițiu de meridian pentru oameni între două vârste și în vârstă	54
Rezultatele metodei „3-1-2” în vindecare	
Exerciții pentru persoane slabe și bolnavi	58
Efectele temperaturii mediului și ale dietei de control al greutății corpului	62
Mențiuni finale	64
Postfață	66



Le datorez calificarea și cunoașterea profesorilor chinezi, academicianului, medicului Dr. Eőry Ajándok. Prin el l-am cunoscut personal pe profesorul Dr. Zhu, președintele Institutului de Cercetare al meridianului de acupunctură din Pekin, care a întocmit exercițiul meridian „3-1-2”.

Remușcarea, judecarea și teama de moarte ajută în îmbătrânire, trăirea proverbului „după vârsta de cincizeci după amiază” ia energia de la oamenii între două vârste. Însă este o consolare faptul că în China se pot vedea bătrânei de peste 70 de ani care merg pe biciclete cu trei roți și care își cară perechea. Metodele de vindecare chineze au un trecut de 2500 de ani.

Nici o știință cunoscută în prezent nu are o tradiție, practică atât de mare. Exercițiul meridian „3-1-2” cuprinde concis experiența a 2500 de ani, cu ajutorul lui toată lumea se poate menține în stare de sănătate bună, stare generală bună. Dacă am învățat conștient să ne iubim pe sine conform simțurilor din interior, atunci exercițiul meridian „3-1-2” ne dă putere să îi iubim și pe ceilalți. Cumpărarea acestei cărți este deci o investiție pe termen lung, care ne promite sănătate.

*Dr. Gužrány Ferenc
Medic chinez*

ISBN 973-0-03764-7



9 789730 037647